शाकाहार एवं विश्वशांति

सम्पादक

डॉ० नलिन के. शास्त्री

एफ बी एस., जी.एस ई पी (स्वीडेन)

समायोजक

महाविद्यालय विकास परिषद्

मगध विश्वविद्यालय, बोध-गया -- 824234

प्रकाशक

आचार्य शांतिसागर छाणी स्मृति ग्रन्थमाला

बुढाना (मुजफ्फरनगर) उ.प्र.

प्रेरणा स्रोत

परम पूज्य उपाध्याय

श्री 108 ज्ञानसागर जी महाराज

सम्पादकीय

संवेदनाओं की आहट से दूर, क्रूरता के पाश में, संदेहों और आशंकाओं के अंक में, अमैत्री और अविश्वास के साये में गहराता सन्नाटा .... चतुर्दिक घोर अंधकार, सघन निशा का गहराता जाल - यह मात्र कोरा शब्द-चित्र तो नहीं, यह तो है वर्तमान का आईना, जहाँ विश्व के हर कोने से अशान्ति के स्वरों की गूँज सुनायी दे रही है। मनुष्य के भीतर की संवेदनशीलता क्षत-विक्षत हुई है जिसके परिणामस्वरूप आहत हुई है जीवन-मूल्यों की संरचना और सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् की अवधारणा। अगर हम घटनाक्रम पर दृष्टिपात करें जो गत शताब्दी में दुनियाँ के सारे मुल्कों में घटा - कितने लोग युद्ध की विभीषिका में झोंक डाले गये, कितने लोग फकत शौक के लिये मार डाले गये, कितने लोग यातना-ग्रहों में दम तोड़ गये, कितने लोग आतंकवाद के शिकार हो गये, कितने पशु-पक्षियों, पेड़-पौधों की निर्मम हत्याएँ अपने स्वार्थों हेतु हमने की और न जाने इनकी कितनी संख्या को विलुप्त कर दिया हमने .... फेहरिस्त लम्बी है, पर एक बात तो बिलकुल तयशुदा है कि हिंसा का ताण्डव हमारी मनश्चेतना को प्रभावित कर रहा है। यही कारण है कि महावीर ने एक अद्भुत प्रभावी और नकारात्मक शब्द गढ़ा - अहिंसा, जो एक अनुभव है, सिद्धान्त नहीं, जो स्वयं आचरण तो नहीं, आचरण ही अहिंसा का सृजन करता है। हिंसा के बीच खड़े है हम, हिंसा यदि न हो तो जो शेष बच जाएगा वह बनेगी अहिंसा। और मुकम्मल हो सकेगी तब, जब कि व्यक्ति और उसके इर्द-गिर्द बुने तन्त्र, दोनों को प्रभावित कर सके। अगर ऐसा कुछ हो सके जिससे व्यक्ति एक अन्तर्यात्रा के द्वारा अन्तदर्शन कर अपने भीतर की हिंसा की पहचान कर सके, उसके अणु-परमाणुओं को पकड़ ले, तथ्यों-कथ्यों, अन्तर्तथ्यों-अन्तर्कथ्यों की पहचान कर ले, साक्षी हो जाए तो एक प्रकाश के उत्स की सर्जना होगी। यह होगा विवेक के प्रकाश का उत्स। जहाँ-जहाँ विवेक का प्रकाश पड़ेगा, वहाँ-वहाँ से हिंसा विदा हो जाएगी - न उसे दबाना पड़ेगा, न क्षीण करना पड़ेगा, न बदलना पड़ेगा। चेतना का सूरज फैले चतुर्दिक अंधकार को हमेशा-हमेशा

के लिये समाप्त कर देगा। चेतना का ताप व्यक्ति की ऊर्जस्विता और तेजस्विता को प्रतिष्ठित कर व्यक्ति तन्त्र को पूरी तरह जागरूक कर देगा और व्याप्त कुरूपता का स्वतः रूपान्तरण प्रारम्भ हो जाएगा।

आहार बनाम जीवन-दर्शन : विवेक की प्रतिष्ठा से एक अद्‌भुत जीवन-दर्शन जुड़ा हुआ है। यह सम्पूर्ण दर्शन है शाकाहार, जो फकत भोजन नहीं, वह अहिंसा / करुणा / परस्पर सहयोग पर मजबूती से टिकी-खड़ी मानवीय मूल्यों को प्रतिष्ठित करने वाली जीवन शैली है जो प्रति पल विश्व-शान्ति के कोमल स्वरों का वादन करती है। शाकाहार में कहीं कोई छीना-झपटी नहीं, लूटखसोट, मार-काट और शोषण की जगह सहानुभूति और त्याग का स्नेहिल शांतिमय संस्पर्श है। यह एक ऐसी कला है जो जीवन को शोषण, हिंसा और विनाश से मुक्त पद्धति से जीने के अर्थों की आख्या करती है और यह भी तो सच है कि हमारी मानवीय-बोध की संस्कृति का यह एक अपरिहार्य हिस्सा थी, जिसे हमने पश्चिम की आक्रामकता के हिंसक बोध के प्रभाव और पाश्चात्यता के अंध-अनुकरण की गुलाम मानसिकता के दंश के कारण शनैः शनैः त्याग दिया। हम इस भ्रम-जाल में फँस गये है कि क्रूरता पर टिकी जीवन-शैली, अत्याधुनिक है, सुविकसित है और गौरवशाली स्तर की प्रतीक है। जब क्रूरता की सोच से अनुप्राणित हो हम क्रूरता की प्लेट के साथ सुबह के सूरज का नमन करेंगे तो विश्वशान्ति की बात बेमानी ही तो साबित होगी। जब तक हम अपने सामाजिक अर्न्तसम्बन्धों के शास्त्र का पुनः पारायण नहीं करते और जीवन मे करुणा की प्रतिष्ठा नहीं करते तब तक अशांति के अँधेरे घेरे को तोड़ना मुमकिन नहीं। करुणा के आगमन पर ही हमारी चेतना में छिपा 'विश्वासघात' का चोर हमारे सहअस्तित्व के दर्शन को प्रभावित नहीं कर सकेगा और क्रूरता-मुक्त वातावरण की हम सर्जना कर सकेंगे।

आहार का विज्ञान : बहुआयाम

मांसाहारी भोजन से मनुष्य अपने संवेगों-आवेगों पर नियंत्रण नहीं रख पाता, वृत्तियां उत्तेजक बन जाती है। मानव व्यवहार सामंजस्य रहित हो जाता है और परिणामतः हिंसा के नए-नए रूपों का उद्‌भावन होता है। जैनाहार-विज्ञान भोजन से जुड़ी हिंसा और अहिंसा की अवधारणा पर आधारित

है। जैनाचार्यों ने दैनिक जीवन में होने वाली हिंसा का बहुत सूक्ष्मता के साथ विश्लेषण कर इसके चार प्रकार बताए हैं।

1. जीवन के अनिवार्य कार्यों से संबंधित आरम्भी हिंसा;
2. आजीविकोपार्जन संबंधित उद्योगी हिंसा;
3. सुरक्षा, दायित्वों से संबंधित विरोधी हिंसा, और
4. जानबूझ कर किसी प्राणी को पीड़ा देना या वध करना संकल्पी हिंसा।

मांसाहारी भोजन, चाहे स्वाद लोलुपतावश, आर्थिक लाभ की दृष्टि से तथाकथित सभ्यता के प्रतीक के रुप में या धार्मिक अनुष्ठानों का बहाना लेकर किया जाए, संकल्पी हिंसा के अन्तर्गत आता है, जिससे पूर्ण रुपेण बचा जा सकता है। यह सत्य है कि जीने के लिए हमें कुछ न कुछ मात्रा में हिंसा करनी ही पड़ती है पर महत्वपूर्ण बात है कि जीवन चलाने के लिए हम हिंसा के प्रति कितने विवेकशील रहते है। शाकाहार भोजन में कम से कम हिसा होती है। यह प्राकृतिक आहार है। अहिसक जीवन-शैली का महत्वपूर्ण सूत्र है। पेड़-पौधो में कम जीवनी शक्ति पाई जाती है। शाकाहारी वस्तुओं की चेतना भी सुस्त होती है। अव्यक्त चेतना के जीव होने के कारण इन्हें कष्ट भी कम होता है। ऐसे भोजन से मन में क्रूरता के भाव जागृत नहीं होते।

इन्द्रिय एवं मन की स्वस्थता का मुख्य आधार है आहार शुद्धि। आहार शुद्धि का मतलब है- तामसिक तथा राजसिक आहार का निषेध। मन स्वस्थ रहे-यह हमारे लिए बहुत मूल्यवान है। भोजन का मन की क्रियाओं पर बहुत असर होता है। ऐसा भोजन करना जिससे मन विकृत, उत्तेजित और क्षुब्ध न हो। कहा भी है 'जैसा खाओ अन्न वैसा होवे मन'। भोजन ३ प्रकार का होता है।

1. **तामसिक आहार** - तामसिक आहार शांतिपथ की दृष्टि से अत्यंत निकृष्ट है क्योंकि इससे प्रभावित हुआ मन अधिकाधिक चंचल होता चला जाता है। तामसिक वृत्ति वाले व्यक्ति अपने लिए ही नहीं बल्कि अपने पड़ोसियों के लिए भी दुखों का तथा भय का कारण बने रहते हैं, क्योंकि उनकी आन्तरिक वृत्ति का झुकाव प्रमुखतः अपराधों, हत्याओं अन्य जीवों के प्राणशोषण तथा

व्यभिचार की ओर अधिक रहा करता है। हमारा शरीर परमात्मा का मंदिर है,जो भी भोजन इस शरीर में जाएगा उससे रस बनेगा, खून-मांस, मज्जा आदि बनेगा। वह जब ग्रंथियों में पहुंचेगा तो उस रसायन से हमारे अंदर वैसे ही विचार उत्पन्न होंगे और फिर वैसी ही हमारी अनुभूति होगी और जैसी अनुभूति होगी वैसा ही हमारा आचरण रहेगा।

2. **राजसिक आहार** - राजसिक भोजन का प्रभाव व्यक्ति को विलासिता के वेग में बहा ले जाता है और इन्द्रियों का पोषण करना ही उसके जीवन का लक्ष्य बन जाता है। आज के युग में इसका बहुत अधिक प्रचार हो गया है। होंटलों व खोंचे वालों की भरमार वास्तव में मानव की इस राजसिक वृत्ति का ही फल है। अधिक चटपटे घी में तलकर अधिकाधिक स्वाद बना दिये गये, तथा एक ही पदार्थ में अनेक ढंग से अनेक स्वादों का निर्माण करके ग्रहण किये गये या यों कहिये कि ३६ प्रकार के व्यंजन या भोजन की किस्में अथवा पौष्टिक व रसीले पदार्थ सब राजसिक भोजन में गर्भित हैं। ऐसा भोजन करने से व्यक्ति जिह्वा का दास बने बिना नहीं रह सकता और इसलिए शांति पथ के विवेक से वह कोसों दूर चला जाता है।

3. **सात्विक भोजन** - सात्विक भोजन से तात्पर्य उस भोजन से है, जिसमें ऐसी ही वस्तुओं का ग्रहण हो जिनकी प्राप्ति के लिए स्थूल हिसा न करनी पड़े अर्थात् दूध, अन्न, घी, खांड व ऐसी वनस्पतियाँ जिनमें त्रस जीव अर्थात् उड़ने व चलने-फिरने वाले जीव न पाये जाते हों। ऐसा भोजन ग्रहण करने से जीवन में विवेक, सादगी व दया, करुणा, सेवा, परोपकार आदि के परिणाम सुरक्षित रहते हैं। यहाँ इतना जानना आवश्यक है कि उपरोक्त सात्विक पदार्थ ही तामसिक या राजसिक की कोटि में चले जाते हैं, यदि इनको भी अधिक मात्रा में प्रयोग किया जाए। भूख से कुछ कम खाने पर अन्न सात्विक है और अधिक खाने पर तामसिक। क्योंकि तब वह प्रमाद व निद्रा का कारण बन जाता है। इसके साथ ही आहारशुद्धि से तात्पर्य-द्रव्यशुद्धि, क्षेत्रशुद्धि कालशुद्धि और

भावशुद्धि से भी है। द्रव्य सात्विक हो, सात्विक कमायी का हो, सात्विक परिणाम से बनाया गया हो और जिस समय ग्रहण किया जाए उस समय भी सात्विक परिणाम हो तब वह रस, वह भोजन हमारे अंदर सात्विक भाव पैदा कर सकता है। इस प्रकार सात्विक आहार करने से हमारे शरीर के अंदर की ग्रंथियों में सात्विक रसायन प्रवेश करेगा। उससे फिर सात्विक विचार बनेंगे, सात्विक अनुभव बनेंगे और फिर सात्विक आचरण बनेगा।

अहिंसा मूलक आहार :- अहिंसा की दृष्टि से हमारा भोजन कैसा होना चाहिए, यह एक महत्वपूर्ण दृष्टिकोण है। हमें वह भोजन लेना चाहिये जो जीवन-धारणा के लिए अनिवार्य हो। जिसकी अनिवार्यता न हो उसे नहीं लेना चाहिए। आदमी मांस खाकर जीता है, और अनाज खाकर जीता है? इन दोनों में से हम चयन करें कि मांस की अनिवार्यता है या अनाज की अनिवार्यता। हिंसा की संभावना मांस खाने में अधिक है या अनाज खाने मे? इस चयन का फलित होगा कि मांस खाना अनिवार्य नही है। अनाज खाना अनिवार्य है। मांस को छोड़ने वाला शाकाहार के बल पर जी सकता है। शाकाहार जीवन की अनिवार्य अपेक्षा है। उसे छोड़ा नहीं जा सकता। उसके बिना काम नहीं चल सकता। अनाज और मांस दोनों की तुलना में मांस का भोजन मनुष्य को अधिक क्रूर बनाता है। जो लोग मांसाहारी हैं वे अगर एक बार बूचड़खाने मे चले जायें तो संभव है, उनके लिए मांस खाना मुश्किल हो जायेगा। हर आदमी इतना क्रूर नहीं होता कि वह हजारों-हजारों प्राणियों की मृत्युकालीन चीखों और पीडाओं को झेल सके। प्राणिमात्र में प्रवाहित प्राण-ऊर्जा को अपनी प्राण-ऊर्जा के समान देखने वाले लोग मांस कैसे खा सकते हैं? जिन लोगों ने करुणा से आर्द्र होकर देखा, उन सबने एक स्वर में कहा, 'मनुष्य विवेकशील प्राणी है। प्राकृतिक चिकित्सकों ने अन्वेषण कर यह प्रमाणित किया है, कि मनुष्य मांसाहारी नहीं है। मांसाहारी और शाकाहारी प्राणियों के भोजन तंत्र के बनावट में मौलिक अंतर होते हैं जो अधोवर्णित हैं :

1. शाकाहारी प्राणी जल पीते हैं, किन्तु मांसाहारी प्राणी जल को पीते नहीं, अपितु चाटते हैं।

2. शाकाहारी जीवों के दांत चपटी दाढ़ वाले होतें, पंजे तेज नाखून वाले नहीं होते जो चीरफाड़ कर सकें। किन्तु मांसाहारी जीवों के दांत नुकीले व पंजे तेज नाखून वाले होते हैं जिससे वह आसानी से अपने शिकार को चीरफाड़ कर खा सकें।
3. शाकाहारी जीवों के निचले, जबड़े ऊपर, नीचे, दायें बायें सब ओर वे अपना भोजन चबाने के बाद निगलते है, किन्तु मांसाहारी जीवों कें निचड़े जबड़े केवल ऊपर-नीचे ही हिलते हैं और वे अपना भोजन बिना चबाये ही निगलते हैं।
4. शाकाहारी प्राणियों की जीभ चिकनी होती है, किन्तु मांसाहारी प्राणियों की जीभ खुरदरी होती है। ये जीभ बाहर निकालकर उससे पानी पीते हैं।
5. शाकाहारी जीवों के जिगर व गुर्दे अनुपात में छोटे होते हैं और मांस के व्यर्थ मादे को आसानी से बाहर नही निकाल पाते। किन्तु मांसाहारी जीवों के जिगर (Lever) व गुर्दे (Kidney) भी अनुपात में बड़े होते हैं, ताकि मांस का व्यर्थ मादा आसानी से बाहर निकल सके।
6. शाकाहारी जीवों के शब्द कर्कश व भयंकर नही होते किन्तु मांसाहारी जीवों के शब्द कर्कश व भयंकर होते हैं।
7. शाकाहारियों और मांसाहारियों के मुँह के रस में भी भिन्नता पाई जाती है। मनुष्य में क्षारिक और मांसाहारी जीवों में तेजाबी रस होता है।
8. शाकाहारी जीवों के पाचक अंगों मे हाइड्रोक्लोरिक एसिड कम होता है इसलिए वे मांस को आसानी से नहीं पचा पाते। किन्तु मांसाहारी जीवों के पाचक अंगों में मनुष्य के पाचन अंगों की अपेक्षा दस गुना अधिक हाइड्रोक्लोरिक एसिड होता है जो मांस को आसानी से पचा देता है।
9. उपर्युक्त तथ्यों को दृष्टि में रखते हुए मनुष्यों को मांस-भक्षण नहीं करना चाहिए। मनुष्य के अलावा संसार का कोई भी जीव प्रकृति द्वारा प्रदान की हुई शरीर-रचना व स्वभाव के विपरीत आचरण करना नहीं चाहता।

१

सर्जना का प्रबोध, मानवीय संवेदनाओं का गौरव : शाकाहार

शाकाहार भारतीय संस्कृति का प्राण रहा है - वेदों और महाभारत से लेकर भगवान महावीर, महात्मा बुद्ध के युग को पार करते हुए आधुनिक समय में महात्मा गांधी एवं अनेक सन्तों, मुनियों की वाणी से इसकी गूंज बराबर मिलती रही है। महाभारत (अनुशासन पर्व, ११४, ११) में भीष्म पितामह युधिष्ठर से कहते हैं कि पशुओं का मांस अपने पुत्र के मांस की तरह है और जो लोग इसका सेवन करते हैं वे इस भूतल पर निकृष्ट प्राणी हैं। इसी प्रकार मनुस्मृति (५.४६) में मांस भक्षण पर प्रतिबन्ध लगाया गया है क्योंकि उसमें हिंसा होती है जो कर्मबन्ध का कारण है।

पाश्चात्य संस्कृति व धर्म में भी शाकाहार की श्रेष्ठता के प्रमाण भरे पड़े हैं। ईसाई धर्म में परमात्मा ने जब मूसा को आदेश दिए तो उसमें शाकाहार का आदेश आवश्यक रुप से निहित था। यीशु मसीह अमन और शान्ति के देवता थे। अहिंसा के अवतार थे। सूफी परम्परा में जितने भी संत हुए है वे सब शाकाहारी थे। मीरदाद ने कहा -'जो रुहानियत के रास्ते पर चलने वाले है, उन्हें इस बात को कभी नहीं भूलना चाहिए कि अगर वे मांसाहार करेंगे तो उसके फलस्वरूप उन्हें अपने खुद के मांस को दण्ड रुप में चुकाना पड़ेगा।'

ब्रूसेल्स विश्वविद्यालय में दस हजार विद्यार्थियों पर परीक्षण किए गए। परीक्षण से मांसाहारियों की अपेक्षा शाकाहारी श्रेष्ठ प्रमाणित हुए। शाकाहारियों में दया, प्रेम आदि के गुण प्रकट हुए जबकि मांसाहारियों में क्रोध, क्रूरता, भय आदि। शाकाहारियों में शारीरिक क्षमता, सहिष्णुता, प्रतिभा, धैर्य, सन्तुलन आदि गुण विकसित रुप में पाये गए।

एक सर्वेक्षण के अनुसार अमेरिका, कनाडा, आस्ट्रेलिया में प्रति व्यक्ति प्रतिवर्ष लगभग २०० पौण्ड से अधिक मांसाहार का प्रयोग किया जाता है। मांस की इस आवश्यकता की पूर्ति हेतु प्रतिवर्ष चार मिलियन गाय, बछड़े, बकरी, सुअर, मुर्गी, बतख और टर्की मौत के घाट उतारे जाते हैं। औसतन सत्तर वर्ष की आयु में औसतन एक अमेरिकी या केनेडियन के खाने के लिए लगभग ग्यारह गाय, एक बछड़ा, जीन मेमने और बकरी, तेईस सुअर, पैंतालिस टर्की, ग्यारह सौ मुर्गियां और लगभग आठ सौ बासठ पौण्ड मछलियां मारी जाती हैं।' इनको मारने से पहले इन मूक प्राणियों की जो

यातनायें दी जाती है, उसका अनुमान लगाना ही कठिन है। उसके साथ-साथ इन पशुओं को बलि के लिए तैयार करने के लिए इतना अधिक अनाज, चारा, सब्जी आदि खिलाना पड़ता है जिससे पूरे विश्व में लाखों लोगों की उद्र-पूर्ति हो सकती है। कई देशों में लोग इसी कारण शाकाहारी बनते जा रहे हैं। मांस भक्षण करने वालों को पशुवधशाला में यदि मूक प्राणियों की नृशंस हत्या का दारुण दृश्य एक बार दिखा दिया जाए तो अधिकांश व्यक्ति मांस खाना बंद कर देंगे।

पिछले ५० वर्षों में स्वास्थ्य अधिकारी तथा चिकित्सकों ने बहुत से उदाहरणों से यह स्पष्ट कर दिया है कि कैंसर, हार्ट-अटैक, हाईपर-टेन्शन जैसे रोगों का कारण मांसाहार है। शाकाहार में भोजन के सभी तत्व प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज, विटामिन और जल से शारीरिक क्षमता और बल को बढ़ाते हैं।

शाकाहार केवल स्वास्थ्य ही प्रदान नहीं करता अपितु प्राकृतिक संतुलन बनाए रखने में भी सहयोगी है। वैज्ञानिको ने यह सिद्ध किया है कि भूमि की उर्वरा शक्ति, पेड़ों और जानवरों पर निर्भर करती है।

प्रायः 'जीवो-जीवस्य भोजनम्' उक्तिके आधार पर मांसभक्षण का समर्थन किया जाता है। उस उक्ति का सहारा लेते ही विवेकशील और विकसित कहलाने वाला यह प्राणी अपने स्तर से गिर कर पशु जगत मे प्रवेश कर जाता है। जहां न होता है विवेक, न बुद्धि, केवल होती है स्वार्थपरकता, अहं-प्रदर्शन और शक्ति परीक्षण। मानवीय संस्कार अमानवीय हो जाते हैं संवेदनाएं शुष्क हो जाती हैं।

एक महत्वपूर्ण बात कि जब कोई व्यक्ति अपने भोजन के लिए किसी अन्य जीव की हत्या करता है तो सर्वप्रथम वह अपने लिए न्याय की मांग खो देता है। वह स्वयं अपने न्याय की मांग की हत्या करता है।

मनुष्य जब संकट में पड़ता है, पीडित होता है तो कभी न्यायालय के दरवाजे पर न्याय की मांग करता है, अपने साथियों से दया मांगता है और प्रभु कृपा की मांग करता है। अगर वह अपने दया भाव की सीमाएं सभी प्राणियों तक बढ़ाता है तो प्रतिदान में उसे भी वैसा ही मिलेगा। जैन दर्शन का एक सूत्र है -'परस्परोपग्रहो जीवानाम्'। हम जितना-जितना इस

सिद्धान्त को जीवन में उतारते चले जाएंगे उतना-उतना अपने चारों ओर शांतिमय और अहिंसक वातावरण निर्मित करते जाएंगे।

यह संवेदनशीलता एवं करुणा ही थी जिससे महान अशोक, बादशाह अकबर, लियो टालस्टाय, महात्मा गांधी जैसे व्यक्तियों ने समस्त प्राणियों के प्रति अहिंसक जीवन जीने की प्रेरणा दी। अफसोस है कि भारतीय अपनी इस अहिंसक विरासत को भूलकर मांसाहार का सेवन बढ़ाते जा रहे हैं, जबकि पश्चिमी देशों के लोग नवीन-नवीन प्रयोगों, परीक्षणों एवं व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर शाकाहार के समर्थक बनते जा रहे हैं अपेक्षा है कि हम इसे समझें। शाकाहार शारीरिक दृष्टि से स्वास्थ्य, मानसिक दृष्टि से शांति, सामाजिक दृष्टि से संतुलित व्यवहार, आर्थिक दृष्टि से मितव्ययिता को प्रदान करने वाला है।

अहिंसा के प्रति हमारे मन में आस्था जागे। हम अपनी सुखवादी इच्छाओं की मांगें सीमित करें। हिसा के कारणों की मीसांसा करें। जहां तक जिस सीमा तक हो सके अवश्य बचें शाकाहार इसी सन्दर्भ में एक प्रयोग है।

यह धरती जो हमारी माँ है, और हम जो सर्वदा वसुधैव कुटुम्बकम का यशोगान करते हैं, इस तथ्य को कैसे नजरअन्दाज कर सकते हैं कि मनुष्य, पशु, पेड़-पौधो सभी का इस धरती के साथ एक आत्मीय रिश्ता है, पूरी निर्भरता का चक्रवर्ती सम्बन्ध है। हमारा पशु-धन भूमि को पोषित करता है, हमारे पेड़-पौधे अशुद्ध वायु का परिशोधन तो करते ही हैं हमारे लिये भोजन भी संश्लेषित करते है और इतना ही नहीं प्यासी धरती को तृप्त करने के लिये मेघ भी तो ये ही बुलाते हैं। पारिस्थितिकी तन्त्र के अन्तर्सम्बन्धों का यह सुविकसित तन्त्र बड़ा व्यवस्थित है, पर है बहुत नाजुक भी। बीच की कड़ी कहीं से भी टूट जाए तो पूरा तन्त्र यूँ ध्वस्त हो जाता है गोया हो कोई बालू की दीवाल। शाकाहार एक ऐसी जीवन-शैली है जो व्यक्ति और समूह, दोनों को सुख, समता, साहचर्य और शांतिमय सहअस्तित्व की ओर प्रवृत्त करती है और जब हम सहअस्तित्व के जीवन-दर्शन को अपनाने के फलसफे पर गौर करते हैं तब खुद-ब-खुद विश्व-शांति की अवधारणा मात्र किताबी न होकर प्रयोगधर्मा बन कर जीवन्त हो जाती है। आवश्यकता है इस बात की कि हम हिम्मत और दृढ़ निश्चय से प्रवृत्त हों, लाखों, करोड़ों

मूक पशुओं की संवेदनाओं के वाहक बनें और तीर्थंकर महावीर के शासन-काल में जिओ और जीने दो की अवधारणा को प्राणवन्त करें।

अहिंसक समाज की रचना की बुनियाद के महत्वपूर्ण घटक शाकाहार को जनचेतना के समीप पहुँचाने का गुरुकार्य परमपूज्य उपाध्याय श्री ज्ञानसागर जी महाराज एक लम्बे अरसे से करते आ रहे हैं। इसी प्रक्रम में पूज्य गुरुवर की मंगल प्रेरणा से आचार्य शांतिसागर छाणी ग्रन्थमाला के अवधान में एक अखिल भारतवर्षीय निबन्ध प्रतियोगिता आयोजित की गयी थी। यह एक शुभ लक्षण है कि जैन-जैनेतर सभी ने इस स्पर्धा में उत्साहपूर्वक भाग लिया और समस्त प्रतिभागियों के निबन्धों को प्रस्तुत संग्रह में प्रकाशित किया जा रहा है। पूज्य गुरुदेव की संदृष्टि रही है कि शाकाहार को जन-आन्दोलन का हम हिस्सा बनायें और इसी आशा भरे प्रेरक संकल्प को समर्पित है हमारा यह विनम्र प्रयास। इस संकल्प को सुधी जनों तक पहुँचाने में ग्रन्थमाला के सभी अधिकारियों ने भरपूर सहायता की है। विशेष रूप से मैं भाई पंकज का साधुवाद करता हूँ जिन्होंने अपार श्रम किया और मुझे भी हमेशा प्रेरणा दी। शकुन प्रकाशन के मान्य भाई सुभाष जी ने बड़े मनोयोग से प्रकाशन किया है। सभी का मैं विनम्रता पूर्वक आभार मानता हूँ।

नलिन के० शास्त्री

क्या - कहाँ?

करुणा और शान्ति का फलसफा : शाकाहार

शाकाहार शब्द अब विषय में कहीं भी अपरिचित नहीं रहा है। भाषा की दृष्टि से अनेक रूपों में प्रचलित शाकाहार की उपयोगिता से आज सभी देश किसी न किसी रूप में परिचित हैं। भले ही इसे अपनाने में कोई कितना ही आगे-पीछे क्यों न हों।

शाकाहार अनेक कारणों से अपनाया जा रहा है। अपने देश में उसके प्रमुख कारण हैं स्वास्थ्य, श्रावकाचार और अध्यात्म। परन्तु अन्य देशों में इसे पर्यावरण, शरीर विज्ञान संतुलित जीवन प्रणाली और पशुओं को दी जाने वाली पीड़ा से उपजी घृणा के कारण भी अपनाया जा रहा है।

जैन धर्मावलम्बियों का आहार पक्ष तो हमेशा से पूरी तरह अहिंसा और जीव दया पर आधारित रहा है। परन्तु वर्तमान शताब्दी के आते ही धर्म समाज की मान्यताओं में जो परिवर्तन या कहें विकृतियां आई उससे हमारा आहार भी प्रभावित हुए बिना नहीं रह सका। आहार की भी परिभाषायें बदलती गई और हम चाहते हुए भी, न तो पूर्ण अहिंसक रह सके और न ही पूर्ण शाकाहारी। कारण यह है कि आहार की प्रक्रिया हमें परंपरा से मिली थी और आज हमारी मानसिकता ऐसी है कि जो बात हमें परंपरा से मिली है उनके प्रति हमारा आकर्षण नहीं रहा। उल्टे हमें जब भी अवसर मिलता है उसमें परिवर्तन करके प्रसन्नता का अनुभव करते हैं हमारा रहन-सहन, पहनावा और शरीर संस्कार तथा जीविकोपार्जन के साधनों में आई बदलाहट इसके ज्वलंत उदाहरण हैं।

इसलिए जब हमारे पारम्परिक आहार में परिवर्तन होने लगा, हमारे चौकों की मर्यादायें भंग होना प्रारम्भ हुई। उनमें बाजार के तैयार मसालों, फैक्टरियों में तैयार पापड़, अचार मुरब्बा के डिब्बों, बेकरी में बने बिस्किटों और ब्रेड के पेकिटों ने प्रवेश पाया, तो हमने घर के कुछ बड़े बूढ़ी महिलाओं के विरोध के बावजूद प्रसन्नता का ही अनुभव किया और ये मर्यादायें जब टूटना प्रारंभ हुई तो टूटती ही चली गई। हमारे घर के भोजन कक्ष और

होटल के डायनिंग हाल का अंतर ही हमारे सोच से तिरोहित हो गया। पानी छानकर काम में लेने की जैनियों की एक पहिचान इसमें कपूर की तरह उड़ गई।

स्थिति भयावह होती गई और नियंत्रण भी निरंतर टूटता चला गया। अब यदि घर का कोई सदस्य किसी को समझाता है तो सामने वाला उसे दकियानूसी विचार कहकर टाल देता है और तर्क का सहारा लेकर अपने को अधिक धार्मिक और प्रगतिशील बताने का प्रयत्न करता है। अब धर्माचरण के नाते इस गिरावट पर प्रतिबंध लगाना संभव नहीं रहा या उसके लिये हमने समय पर कोई संगठित-समन्वित-ठोस प्रयास भी नहीं किये। हां जब विज्ञान ने हमारे स्वास्थ्य की दुहाई देकर हमारे यदा-तदा खान-पान पर प्रतिबध लगाने और अपने परंपरागत आहार पर लौटने की बात कही है तब हम सिर झुकाकर उसे स्वीकार करने का प्रयास कर रहे हैं परन्तु हमारी बदली हुई मानसिकता अभी भी हमारे आड़े आ रही है।

अन्य देशों में अहिंसा की कोई कल्पना या सार्थक परिभाषा न होने के कारण खान-पान को अहिंसक बनाने या मानने की कोई परंपरा नहीं थी। परन्तु उनके वैज्ञानिक, जन-स्वास्थ्य और पर्यावरण प्रदूषण को लेकर चिंतित अवश्य थे। उन्हें भारतीयों की प्राचीन पारम्परिक आहार परंपराओं ने आकर्षित किया और दुनिया के अनेक देशों में भोजन में शाकाहार अपनाया जाने लगा। मांस और अण्डे उन्हें स्वास्थ्य के लिये हानिकारक लगने लगे। मद्यपान और धूम्रपान से उपजी बुराईयों के प्रति भी उनका ध्यान गया और जगह-जगह कानून बनाकर या उनके दुष्प्रभावों का प्रचार करके इन बुराईयों को कम किया जाने लगा। फैशन के लिए वस्त्रों और सौन्दर्य प्रसाधनों में होने वाली पशु हत्या तथा अनावश्यक रूप से पशुओं को दी जाने वाली यातना अब उन्हें अमानवीय लगने लगी है और जगह-जगह इन पर भी प्रतिबंध लगाये जा रहे हैं। यहां उसके कुछ उदाहरण मैं प्रस्तुत कर रहा हूं-

अमेरिका की 'वेजीटेरियन टाइम्स' पत्रिका के अनुसार ४ वर्षों में २० लाख अमरीकी नागरिक शाकाहार की ओर मुड़े हैं। वहां लगभग एक हजार संस्थायें शाकाहारी खाद्य पदार्थ बेचती हैं। तीन सौ शाकाहारी रेस्टोरेंट की लिस्ट तो प्रकाशित हो चुकी हैं। 'वेजीटेरियन टाइम्स' जैसी पत्रिकायें वहां बड़ी रुचि से पढ़ी जाती हैं।

पिछले तीन वर्षों में ब्रिटेन के लगभग एक तिहाई लोगों ने मांसाहार भोजन में कमी कर दी है। लगभग दस प्रतिशत लोग पूर्ण शाकाहारी हो गये हैं। शाकाहारी आन्दोलन से प्रभावित लोगों में प्रिंस चार्ल्स, राजकुमारी डायना, पापस्टार माइकेल जेक्सन तथा अभिनेत्री सारा माइल्स जैसे प्रख्यात लोग भी हैं। वहां टी० वी० पर 'वेजीटेरियन किचन' श्रृंखला दिखाई जाती है तथा उस पर आधारित किताब की लाखों प्रतियां बिक चुकी हैं।

वाल्डपोर्ट आरेगन 'अमेरिका' में श्रीमती ल्यूना स्मिथ करैमसर ने जब 'नव जीवन दया मण्डल' दिल्ली द्वारा प्रकाशित शाकाहार चित्रावली को पढ़ा और अपने डाक्टर से उसमें प्रकाशित इन तथ्यों की जानकारी प्रमाणित करा पाई कि मांस-मछली-अण्डा खाने से हार्ट अटैक, कैंसर आदि सैकड़ों भयानक रोग होने का खतरा बना रहता है तो उसने तत्काल वह सब खाना छोड़ दिया और कट्टर शाकाहारी बन गयी। श्रीमती ल्यूना स्मिथ को चित्रावली के नेमि-राजुल विवाह से संदर्भित चित्रों और उसके कथानक ने भी बहुत प्रभावित किया। उन्हें लगा कि कहां भारत के वे महान नेमिनाथ जिन्होंने कुछ पशुओं की जान बचाने के लिए भरी जवानी में विवाह छोड़ दिया और साधु बन गये और कहां हमारा देश जहां मनुष्यों के भोजन के लिए प्रतिदिन करोड़ो पशुओं को काटा जाता है। उन्हें राजुल के त्याग की कहानी ने भी प्रभावित किया और उन्होंने अपना नाम बदलकर ल्यूना स्मिथ करैमसर की जगह राजीमती करैमसर रख लिया। उस समय उन्होंने आठ प्रतिज्ञायें भी कीं और अब वे शाकाहार एवं सदाचारी जीवन की प्रबल समर्थक व प्रचारक हैं।

एल्बनी 'न्यूयार्क' के एक स्कूल में जब एक भारतीय महिला अपने बेटे वरूण का एडमीशन कराने गई तो यह देखकर वह आश्चर्य चकित रह गई कि स्कूल के एडमीशन फार्म पर कुछ ऐसी शर्तें भी थीं कि -

स्कूल में किसी प्रकार का मांसाहारी पदार्थ खाने को नहीं मिलेगा।

स्कूल में कोई हथियार या हथियार नुमा खिलौना लाना वर्जित है।

जिन वस्त्रों पर हथियार या हिंसा के दृश्य अंकित हों उन्हें पहिनकर स्कूल नहीं आ सकेंगे।

ब्रिटेन की उप स्वास्थ्य मंत्री एडविना क्यूरी ने एक दिन अपने वक्तव्य

में कहा कि अधिकांश अण्डे दूषित होते हैं और अण्डे अनेक प्रकार की बीमारियों को जन्म देते हैं। उनके इस वक्तव्य से ब्रिटेन में अण्डों की खपत ६० प्रतिशत कम हो गई। अण्डा उत्पादकों और व्यापारियों में खलबली मच गई उन्होंने सरकार पर दबाब डाला कि इस वक्तव्य का खंडन किया जाय। परन्तु मैडम क्यूरी ने सत्य का खंडन करना स्वीकार नहीं किया वरन् अपने पद से त्याग पत्र दे दिया।

नोबल पुरस्कार विजेता हार्ट स्पेशलिस्ट डा० ब्राउन 'अमेरिका' ने चेतावनी दी है कि अण्डे खाने से हार्ट अटैक की संभावनायें बढ़ जाती है।

डा० राबर्ट ग्रास तथा डा० आर० जे० विलियम्स 'इंग्लैड' ने कहा कि अण्डों के सेवन से अनेक प्रकार के चर्म रोग जैसे दाद, खुजली, एग्जिमा, कुष्ठरोग, एलर्जी, लकवा, चमड़ी का कैसर आदि हो सकते हैं क्योंकि अण्डो में 'एवीडिन' नामक विषाक्त पदार्थ पाया जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष १९८१ की मेडिकल रिपोर्ट में कहा गया है कि अण्डे मांस मछली खाने से हार्ट अटैक, आंतों का कैसर, पथरी, गठिया आदि १३४ प्रकार के रोग हो सकते है।

अमेरिकन मेडिकल एसोसियेशन ने अपने देशवासियों को गंभीर चेतावनी देते हुए कहा है कि अण्डे तथा मुर्गी का मांस खाना तुरंत बन्द कर दें क्योंकि इससे होने वाली छूत की बीमारी का प्रकोप महामारी के रूप में फैल रहा है।

प्रसिद्ध डा० एलेक्जेन्डर हैग ने अपने लेबोरेट्री के रासायनिक विश्लेषण से यह सिद्ध किया कि मांस में यूरिक एसिड विष बहुत पाया जाता है, जो टी०बी०, गठिया, हार्ट अटैक आदि अनेक भयंकर रोगों का कारण बन सकता है। उन्होंने विभिन्न प्रकार के मांसों में एक पौंड में ग्रेन के हिसाब से जो एसिड विष बताया है वह इस प्रकार है - मछली५, भेड़-बकरी ६, बछड़ा ८, सुअर ८, चूजा ९, गाय ९, गाय की भुनी बोटी १४, गाय का जिगर १९, मांस का सोरबा ५० ग्रेन।

पश्चिमी देशों में जहां प्रायः हर पुरुष-महिला धूम्रपान करते थे, अब धूम्रपान विरोधी अभियान के कारण अमेरिका में मात्र दस प्रतिशत और ब्रिटेन में ३४ प्रतिशत व्यक्ति ही धूम्रपान करते हैं। यह कमी कानून और धूम्रपान से होने वाली हानियों के विज्ञापन से आई हैं।

मनीला 'फिलीपींस' नगर के मेयर ने एक आदेश के द्वारा सिनेमाघरों, होटलों, शिक्षा संस्थाओं, सरकारी एवं सार्वजनिक भवनों एवं अन्य सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर सख्त पाबंदी लगा दी है। इस पर निगरानी रखने के लिए दो हजार पुलिसकर्मी नियुक्त किये गये हैं, सिगरेट पीने पर पुलिस पकड़कर अदालत में पेश करेगी जहां दस दिन की सजा या जुर्माना हो सकेगा।

मेलबोर्न 'आस्ट्रेलिया' के बस ट्रांसपोर्ट कार्पोरेशन के ड्राइवर ने सरकार के समक्ष याचिका दर्ज की कि यात्रियों द्वारा बस में धूम्रपान करने से उसे फेफड़ों का कैंसर हो गया है। ड्राईवर को हर्जाने के रूप में बावन हजार आस्ट्रेलियन डालर मिले और सरकार ने बसों में धूम्रपान निषेध कानून को कड़ा कर दिया।

ईरान में नशा विरोधी कानून लागू किया गया है। इसके तहत नशाखोरों को छह महीने के भीतर अपनी आदत छोड़ देनी होगी। अन्यथा उन पर मुकदमा चलेगा। अभी तक इस जुर्म में १७५ लोग फांसी पर चढ़ाये जा चुके हैं।

वाशिगटन के मेयर गैरियन बेरी को कोकीन नामक नशीले पदार्थ का सेवन करने के आरोप में गिरफ्तार कर लिया।

अमेरिका की एक छात्रा ने पढ़ाई के दौरान मेंढ़क चीरने से मना कर दिया उसे इसके लिए बहुत समर्थन मिला और अब वहां प्लास्टिक के मेंढ़कों से या फिल्म के द्वारा मेंढ़क के शरीर की रचना की जानकारी कराई जा रही है। अब अमेरिकी नेशनल साइंस टीचर्स एसोशियेशन ने सरकार को प्रस्ताव दिया है कि शिक्षा प्रशिक्षण में जानवरों का उपयोग पूरी तरह बंद कर दिया जाय।

दस सितम्बर १६८६ को फ्रांस में हुए पादरियों के विश्व सम्मेलन में जानवरों पर होने वाले अत्याचारों पर चिन्ता व्यक्त करते हुए निर्णय लिये गये कि ईसाई समुदायों में जानवरों पर होने वाले दुर्व्यवहार को कम किया जाय, जानवरों के अंश से रहित सौन्दर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल किया जाय, जानवरों की खाल से बने कोट-टोपियां-जूते-बेल्ट आदि का इस्तेमाल नहीं किया जाए, जानवरों का मांस न खाया जाए, जहां ऐसा संभव न हो वहां

मांस की बनी वस्तुएं कम से कम उपयोग में लायीं जायें। मुर्गों-सांड़ों की लड़ाई, खरगोश और कुत्तों की दौड़ आदि ऐसे मनोरंजन पर प्रतिबंध लगाया जाए जिनमें जानवरों की मृत्यु हो सकती है।

ब्रासीलिया, दो तोतों की हत्या के कारण यहां एक ईराकी राजनयिक को अपनी नौकरी से हाथ धोना पड़ा।

लन्दन मस्जिद के इमाम मौलाना मसेरी ने भारत और बंगलादेश की यात्रा करके मुसलमान भाईयों से अनुरोध किया है कि वे पशु हिंसा से बचें और जानवरों पर होने वाले अत्याचारों को रोकें। आपने कहा कि कम से कम मजहब के नाम पर तो ऐसा नहीं होना चाहिए। मौलाना मसेरी ने अपनी पुस्तक 'इस्लामिक कंसर्न अबाउट एनीमिल्स' में जानवरों पर होने वाले अत्याचार पर गहरा दुख प्रकट किया है।

टोकियो 'जापान' में हुई पशु अधिकारियों के समर्थकों की तीन दिवसीय सेमिनार में जब कुछ वक्ताओं ने पशुओं को पूरी तरह न बचा सकने की स्थिति में कम से कम कष्ट देकर उन्हें काटने के सुझाव दिये तो 'केनेडिया काउंसिल आफ ऐनीमल केयर' के डायरेक्टर हैरी राउजेल ने रोष पूर्ण शब्दों में कहा कि आप मीठे शब्दों की आड़ में दर्द रहित मृत्यु की वकालत करके निरीह पशुओं की हत्या का समर्थन कर रहे है।

उक्त सेमिनार में ब्रिटेन की 'रायल सोसायटी फार दि प्रिवेंशन आफ कुऐल्टी टू एनीमल्स' के मुख्य निरीक्षक श्री मार्शल ने कहा कि कई देशों में पशु संरक्षण कानून तो बन रहे हैं पर उन्हें ठीक से पालन नहीं कराया जा रहा है। आपने बताया कि हमारी संस्था के २७० निरीक्षकों ने देशभर में पशुओं पर क्रूरता की ८६०० शिकायतों पर कार्यवाही की जिससे न्यायालयों में अनेक को सजा हुयी अनेक को जुर्माना भरने पड़े और अनेक लोगों को पालतू जानवर रखने के अयोग्य घोषित किया गया।

स्पेन की एक प्रसिद्ध नर्तकी विकी मूर ने अपना जीवन जोखिम में डालकर पारंपरिक उत्सवों में पशुओं पर किये जाने वाले अत्याचारों के विरोध में आन्दोलन किया।

विदेशों में हो रहे परिवर्तनों के समाचारों के कुछ उदाहरण मैंने यहां दिये हैं, ऐसे उदाहरणों की अनेक कतरने मेरे संग्रह में हैं परन्तु लेख का

कलेवर बढ़ जाने के भय से मैं अब अपना एक निजी अनुभव बताकर इसे विराम दूंगा। एक अगस्त १९८८ को विश्व प्रसिद्ध जलप्रपात वाले कनेडा के शहर न्याग्रा में मुनि श्री सुशील कुमार जी द्वारा आयोजित एक शिविर में जाने का मुझे अवसर मिला। कार्यक्रम के बाद न्याग्राफाल देखते समय मुनि जी के एक कनैडियन शिष्य से मैंने पूछा कि आप शाकाहारी हैं? तो उसने संकोच के साथ कहा कि मैंने गुरू जी के संपर्क में आने के बाद मांस, अण्डा, शराब सब छोड़ दिया है फिर भी मैं आपकी तरह शाकाहारी नहीं हूँ। मेरी उत्सुकता को शांत करते हुए उसने कहा कि हमारा देश बहुत ठण्डा है, यहां वर्ष में ७-८ महीने तो बर्फ पड़ती रहती है इसलिए हम अभी तक चमड़े के जूते पहनना नहीं छोड़ सके इसलिए आपकी तरह शाकाहारी नहीं हैं। मुझे लगा कि उस विदेशी नागरिक के उत्तर में शाकाहार और अहिंसक जीवन पद्धति की सही व्याख्या समाहित है।

सैकड़ों वर्षों की गुलामी के कारण पश्चिमी देशों की नकल में गौरव का अनुभव करने वाला हमारा देश पश्चिम के खान-पान, बनावटी श्रृंगार, फैशन आदि की सारी बुराइयां अपने मे समाहित कर चुका है। हमारी समाज भी इस देखा देखी बदलाहट से प्रभावित हुए बिना नहीं रहा। जब पानी सर के ऊपर आ गया, हमारी संस्कृति को विकृत करने के खुले षड़यंत्र होने लगे, जाने-अनजाने सरकार भी उसमें शामिल हो गई।

कृषि प्रधान देश का कृषक भी जब कृषि साधनों के लिए दूसरे देशों या सरकार पर मुहताज हो गया तो उसे सिखाया गया कि मछली उत्पादन भी खेती है और बिना लागत के होने वाली बड़े लाभ की खेती है। उसके लिए थोड़े से जो साधन चाहिये वह भी सरकार उपलब्ध कराने को तैयार है।

उद्योग धंधों की ओर मुखातिब हमारे नव धनाड्य जब तकनीक खोजने के लिए विदेशी और सरकारी उधोग विभाग के चक्कर लगाने लगे तो उन्हें कहा गया कि पोल्ट्री फार्म खोलकर उनमें मुर्गियों को कृत्रिम रोशनी की चकाचौंध देकर अण्डों का अधिक उत्पादन एक अच्छे उद्योग के रूप में विकसित किया जा सकता है।

भारत में अण्डों की खपत की समस्या जब सामने आई तो सरकार

ने एक अण्डा समन्वय समिति बनाकर उसे यह अधिकार दे दिया कि वह झूठ बोलकर अण्डों को शाकाहार और बलवर्धक बताकर भारत के अहिंसक शाकाहारी समाज और गरीब अनजान लोगों को गुमराह करके अण्डे खाने के लिए प्रेरित करे। इस प्रचार-प्रसार के लिए उक्त समिति को करोड़ों रुपये का बजट दिया गया। फलतः झूठे विज्ञापनों से अखबारों के पृष्ठ रंगे जाने लगे, टी०वी०, रेडियो भी प्रचार के माध्यम बने और बड़े शहरों में अण्डे मुफ्त वितरित किये गये।

दूसरे देशों से कर्ज या व्यापार के रूप में विदेशी मुद्रा की मांग करने वाले शासकीय मंडलों के प्रतिनिधि से कहा गया कि भारत में मास उत्पादन की प्रबल संभावनायें हैं। नई तकनीक से आधुनिक कसाई घर खोलकर मांस का निर्यात व्यापार करने की सलाह आर्थिक दृष्टि से अच्छी लगने के कारण अपने देश की परम्पराओं और कसाई घरों से उत्पन्न हानियों को नजरअंदाज करके सरकार ने उसे मान लिया।

भारत शासन के कृषि विभाग ने मुर्गीपालन, मछली पालन तथा मांस उत्पादन को कृषि घोषित करके इन कार्यों में लगे लोगों को वे सब सुविधायें-सहायतायें उपलब्ध कराने की घोषणा कर दी जो कृषि के लिए दी जाती हैं।

भारत शासन के उप कृषि मंत्री कालूचरण लेंका ने सभी प्रदेशों के मुख्य मंत्रियों को पत्र लिखकर उनसे अनुरोध किया है कि वे स्कूलों मे बच्चों को अनिवार्य रूप से अण्डा खिलायें ताकि भारत में अण्डा और मांस की प्रति व्यक्ति खपत बढ़ाई जा सके।

तब ऐसी विसंगतियों की बाढ़ में अभी कुछ वर्ष पूर्व ही शाकाहार के प्रचार-प्रसार की आवश्यकता हमने महसूस की है। उसके पूर्व हमारे जो भी साधु या विद्वान शाकाहार की बात सदाचार के रूप में करते थे उसे केवल धर्म प्रचार या प्रभावना का ही एक अंग मानकर कुछ लोग सुनते थे और अधिकांश अनसुना कर देते थे।

किन्तु अभी भी समाज की कल्पना में उपरोक्त विकृतियों की भयावहता एवं दुष्परिणामों की तस्वीर स्पष्ट नहीं हो सकी है। अभी भी हम समझ नहीं पा रहे कि -

यदि हमारे देश में इसी प्रकार नये-नये कसाई घर खुलते रहे तो देश की पशु सम्पदा तो नष्ट होगी ही, घी, दूध तो आम लोगों की पहुँच के बाहर होगा ही, साथ ही हमारे शहर-ग्राम के आस-पास भी कभी कोई कसाईघर खुलेगा और ऐसा वातावरण बनेगा कि हमें सांस लेना भी दूभर हो जायेगा। सरकार तो उन कत्लखानों से निकल कर मांस के पैकिट दूसरे देशों को बेचकर विदेशी मुद्रा से अपना खजाना भरेगी और अपने देश की जनता को इन्हीं कत्लखानों से निकली सडांध और गंदगी के कारण प्रदूषण और बीमारियों में जीने मरने के लिए मजबूर करेगी। हमारे देश के मासांहारियों को भी निर्यात के अयोग्य घोषित सड़ा गला या बीमार पशुओं का मांस खाने को मिलेगा और वे भयानक रोगों का शिकार बनते बनाते रहेंगे। इस प्रसंग की विस्तृत जानकारी दी गई हिमांशु मलहोत्रा की टी०वी फिल्म 'कुलटी टू एनीमल्स' में जो २४ मई ६२ की रात दूरदर्शन के फोकस कार्यक्रम में प्रसारित की गयी है तथा सण्डे आब्जर्वर के जून-जुलाई ६२ के कुछ अंकों में प्रकाशित है।

यदि इसी प्रकार शाकाहार अण्डों का बोर्ड लगाकर मांस अण्डो की चाट के ठेले हमारे नगर, ग्रामों की गलियों, घरों, देवालयों के आसपास मडंराते रहे, यदि चाकलेट, आइस्क्रीम, केक, पेस्ट्री आदि में अण्डों की जर्दी आदि मांसाहार पदार्थों का उपयोग उसकी पैकिंग पर घोषित किये बिना होता रहा तो कब तक हम अपने बच्चों को इनसे दूर रख पायेंगे।

जब हमारे यहां फ्रूटी जैसे कोल्ड ड्रिंक्स की तर्ज पर अण्डों से बने एग्गी के पैकिट भी उन्हीं के साथ दुकानों पर बिकेंगे। जब शिशु आहार के नाम पर बिकने वाले 'फैरक्स' में 'फैरक्स एग' के डिब्बे भी बिक रहे होंगे और जब 'बेंकटेश्वर हेवरीज' जैसी ईश्वर के नाम पर बनी कम्पनी अपने उत्पादनों में चिकन के उत्पादनों को शामिल करके सहर्ष यह दावा करेगी कि आप मुर्गी या मुर्गे का जो भी हिस्सा चाहें इसमें मिल सकता है, तैयार और स्वादिष्ट तो बाजार से डिब्बा बंद खाद्य पेय लाने वाले हमारे बच्चे कहां तक भक्ष्य-अभक्ष्य का ध्यान रख सकेंगे।

जिस देश में शराब की बिक्री को सरकारी आमदनी का एक बड़ा माध्यम मानकर गली-गली उसकी दुकानें खोली जा रही हों। नई डिस्टलरियां

खोलकर और विदेशों से शराब आयात की छूट देकर आकर्षण रंगीन विज्ञापनों के माध्यम से उसका प्रचार किया जा रहा हो, फिल्मों के माध्यम से शराब के जश्न, सिनेमा और टी०वी० के पर्दों पर दिखाये जा रहे हों, शराब को सरकारी और प्रतिष्ठित लोगों की पार्टियों का अनिवार्य अंग बनाया जा रहा हो वहां हम कब तक अपने बच्चों को रंगीन सपनों में पहुंचाने वाली इस खतरनाक खुमारी से बचाकर रख सकेंगे।

धूम्रपान जहां प्रतिष्ठा का सूचक माना जाने लगा हो, जिस देश में महिलाओं को धूम्रपान के प्रति आकर्षित करनेके लिए विशेष प्रकार की सिगरेटें बनाई जा रहीं हों, जहां सिगरेटों के पैकिट पर कानून की पूर्ति के लिए हानिकारक होने की चेतावनी छपे भी तो इस तरह कि बिना कोई आई ग्लास के उसे पढ़ा ही न जा सके। तम्बाकू खाना-खिलाना जहां शिष्टाचार का अग बन गया हो वहां हम कब तक अपने परिवार को धूम्रपान के दुर्गुणों और खतरों से दूर रख सकेंगे।

उपचरित अर्थात् ओढ़ी हुई सुन्दरता जब हमारे व्यक्तित्व को निखारने का माध्यम बन रही हो, सुन्दर दिखने के प्रलोभन में जब मंहगे देशी-विदेशी सौन्दर्य प्रसाधन हमारी ड्रेसिग टेबिल की अनिवार्यता बन रहे हों, फैशन के लिए पशुओं की खाल और बालों से बने कपड़े भी जब हमारे घर में प्रवेश पाने लगे हों, तब किसे फुरसत रहेगी यह पता लगाने की कि कौन सी प्रसाधन सामग्री निरीह प्राणियों का जीवन नष्ट करके बनाई गई है, कौन सी जैकिट या टोपी के लिए कितने सद्यः जात मेमनों की जान ली गई है।

जब हम अपनी बहू-बेटियों को इस पुते हुए सौन्दर्य के प्रलोभन से नहीं बचा पायेंगे तो वे मिर्च-मसाला कूटकर गेहूँ, चावल धो बीनकर, बड़ी-पापड़-अचार बनाकर अपना मेकप नष्ट करना पसंद करेंगीं या बाजार से तैयार भोज्य पदार्थ मंगाकर हमारे पास बैठकर चटकारे लेकर खाना पसंद करेंगीं। तब फिर कहां रहेंगे हमारे मद्य-मांस-मधु त्याग के मूल गुण, कहां रहेगी हमारी अहिंसा पर आधारित शाकाहार भोजनशाला।

जब हमारे ही बेटे फर की टोपी पहनकर, शराब या सिगरेट की मदहोशी में सम्पन्नता सूचक अपने वाहन को जवानी के जोश में अंधाधुंध भगाते चलेंगे तब दो तीन-चार इन्द्रिय जीवों की तो बात क्या पंचेन्द्रिय पशुओं को बचाने की चिंता भी किसे रहेगी।

इसी गंभीरता को न समझ पाने के कारण अभी भी हमारी समाज की कुछ गिनी चुनी अपेक्षाकृत छोटी संस्थाएं और थोड़े से समर्पित कार्यकर्ता ही शाकाहार प्रसार-प्रचार आन्दोलन से जुड़ पाये हैं तथा-कथित बड़ी संस्थाओं और नेताओं को शायद यह काम बहुत छोटा लगता है। परन्तु पहलु यह भी है कि परंपरागत श्रावक विशेष रूप से गांव, देहात में रहनेवाले हमारी बात सुन रहे है, भरसक मान रहे हैं। अहिसा और सदाचार में विश्वास रखने वाले अनेक धर्मावलम्बी हमें सहयोग दे रहे हैं। विज्ञान की आंख से देखने वाले मनीषी डॉक्टर शाकाहार की उपयोगिता, धूम्रपान-मद्यपान त्याग की अनिवार्यता को स्वीकार कर रहें हैं और सबसे बड़ी बात यह है कि हमारे कुछ पूज्य साधु-साध्वियां श्रावकों के खानपान पर आये संकट और उससे श्रावकाचार मे आने वाली विकृतियों का आकलन करके अपनी आत्म साधना मे से कुछ समय निकालकर हमारा मार्गदर्शन कर रहे हैं। जनता पर भी उनकी बात का प्रभाव अधिक और व्यापक पड़ रहा है। उनके आहार के निमित्त से होने वाली चौका शुद्धि भी प्रभाव डालती है।

आज शाकाहार प्रचार-प्रसार के लिये सामग्री की कोई कमी हमारे पास नहीं है। दुनियां के वैज्ञानिक, डॉक्टर, भोजन और स्वास्थ्य पर नजर रखने वाली संस्थायें वैज्ञानिक विश्लेषणों और तथ्यात्मक जानकारी के साथ हमे बता रहीं है कि शाकाहार भोजन मांसाहार भोजन की अपेक्षा बहुत लाभदायक है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी और अहिसक जीवन पद्धति की दृष्टि से भी।

देखिए अण्डे की तुलना में मूंगफली, हरा चना और सोयाबीन में पाये जाने वाले पौष्टिक तत्वों और कैलोरी 'ऊर्जा' का हिसाब -

पाया जाने वाला प्रतिशत

पौष्टिक तत्व	अण्डा	मूंगफली	हरा चना	सोयाबीन
प्रोटीन	13.3	31.5	24	43.2
बसा	13	39.8	1.3	19.5
कार्बोहाइड्रेट	1	19.3	56.6	22.9
खनिज	1	2.4	19.22	12.4
ऊर्जा (कैलोरी)	173	549	334	432

डाक्टर अधिक प्रोटीन युक्त भोजन की सलाह देते हैं, शाकाहार और मांसाहार पदार्थों में प्रोटीन का प्रतिशत देखिए -

शाकाहार पदार्थ	सोयाबीन	43.2 प्र०	मांसाहार पदार्थ	भेड़ का मांस	18.5
	मूंगफली	31.5 प्र०		गाय का मांस	22.6
	उड़द, मूंग चना	24 प्र०		मछली	21 प्रति
	अरहर मसूरदाल	23 प्र०		अण्डा	13.3

और भी शक्तिवर्धक पदार्थ चाहिए तो हमारे पास है -

बादाम ६१ प्र०, गेहूँ, मक्का ८६ प्र०, चावल, घी ८५ प्र० और किसमिस ७३ प्र०।

इस विषय में और अधिक प्रामाणिक जानकारी स्वयं भारत सरकार के हेल्थ बुलेटिन नं० २३ से प्राप्त की जा सकती है, उससे बहुत से पदार्थों के विषय में बहुत से डिटेल दिये गये है,

आर्थिक दृष्टि से देखें तो नई दिल्ली के युवा डाक्टर उमेश कपिल एवं एम०सी० गुप्ता ने निष्कर्ष निकाला है कि केवल एक पैसे की मूंगफली से उतनी ऊर्जा प्राप्त हो सकती है जितनी मछली से २० पैसे खर्च करके होगी। मांसाहारी भोजन से एक ग्राम प्रोटीन प्राप्त करने के लिए २१.२ पैसे खर्च करने पड़ेंगे जबकि उतना प्रोटीन चने में २.६ पैसे में और सोयाबीन से १.७० पैसे में प्राप्त किया जा सकता है।

दूध और विशेष रूप से गाय का दूध तो हमारे लिए अमृत तुल्य है, १०० ग्राम गाय के दूध मे प्रोटीन ३.२, वसा ४.१, कार्बोहाइड्रेट ४.४६ तथा कैलोरी ६७ होती है। इसी दूध को वसा रहित अर्थात् मलाई निकाल कर लिया जाए तो प्रोटीन ३८ प्र० और कैलोरी ३५७ हो जाएगी।

आचार-विचार का सीधा संबंध तो आहार से सभी वैज्ञानिकों और धर्माचार्यों ने स्वीकारा है।

'जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन, जैसा पीवे पानी वैसी होवे वाणी' कहावत प्रसिद्ध है।

एक नीति श्लोक है -

'यादृशं भक्ष्यते अन्नम् तादृशी जायते मतिः।
दीपो भक्ष्यते ध्वान्तम्, कज्जलं च प्रसूयते।।'

अर्थात् जिस प्रकार का अन्न खाते हैं, वैसी ही बुद्धि होती है। जैसे दीपक अंधकार को भक्षण करता है तो उससे काजल पैदा होता है।

शाकाहारी भोजन बनाते समय बची हुए सब्जी, दालों के छिलके आदि शाकाहारी पशुओं को भोजन के रूप में काम आते हैं जबकि मांसाहारी भोजन के बचे हुए अवयव, अण्डे के छिलके आदि गंदगी और बदबू फैलाकर पर्यावरण को प्रदूषित करते है।

यह तथ्य भी सर्वविदित है कि शाकाहारी और मांसाहारी प्राणियों के शरीर की बनावट भी प्रकृति ने अलग-अलग ढंग से की है। जैसे कि शाकाहारी प्राणियो के पेट की आंते लम्बी होती हैं, मांसाहारी की छोटी। शाकाहारी के जबड़े ऊपर-नीचे, दायें-बायें सब तरफ घूमते हैं जबकि मांसाहारी के सिर्फ ऊपर-नीचे। शाकाहारियों की अपेक्षा मांसाहारियों के दांत तथा नाखून अधिक नुकीले होते हैं। शाकाहारी कोई भी ठोस चीज खाने में कठिनाई अनुभव करते हैं जबकि मांसाहारी हड्डियाँ भी खा जाते हैं। इस प्रकार की अनेक विविधतायें शाकाहारी और मांसाहारी प्राणियों में हैं और उसके अनुसार विचार करें तो मनुष्य शाकाहारी की श्रेणी में ही आता है।

प्रकृति के नियमों को मनुष्य के अतिरिक्त और किसी प्राणी ने नहीं तोड़ा। शाकाहारी पशु-पक्षी भूखे क्यों न मर जायें कभी मांस खाना पसंद नहीं करेंगे मांसाहारी पशु केवल मांसाहार से ही अपना उदर पोषण कर सकते हैं। परन्तु मनुष्य दोनों प्रकार के पदार्थ आराम से खा रहा है। यद्यपि वह चाहे तो भी केवल मांसाहार पर अपना जीवन नहीं चला सकता उसे किसी न किसी रूप में शाकाहार पदार्थ भी खाने ही पड़ेंगे। फिर भी वह प्रकृति के नियमों को मानकर और अपने विवेक को जाग्रत करके पूरी तरह शाकाहारी क्यों नहीं रहता? आश्चर्य की बात है।

हमारे देश में 'नव जीव दया मण्डल' दिल्ली, 'शाकाहार प्रकोष्ठ'

इन्दौर, 'राष्ट्रीय अहिंसा प्रतिष्ठान' जोधपुर, 'भारतीय शाकाहार परिषद' जैसी अनेक संस्थायें ऐसी उपयोगी जानकारियां सरल भाषा में हम सब तक पहुँचाने का प्रयास कर रही हैं।

भारत सरकार की भूतपूर्व पर्यावरण राज्यमंत्री श्रीमती मेनका गाँधी की तो शाकाहार के प्रचार-प्रसार में विशेष भूमिका है। वे जब सांसद नहीं थीं तभी उन्होंने यह घोषणा की थी कि वे भारत में नये कसाई घर खोले जाने की विरोधी हैं और इस आन्दोलन में हमारे साथ रहेंगीं। हमें उनका विशेष आभारी होना चाहिए कि उन्होंने हमारी अहिंसक जीवन पद्धति में आई अनेक विसंगतियों की ओर हमारा ध्यान आकर्षित कराया है। चांदी के वर्क की अशुद्धता, और मोर के पंख के निर्यात की छूट देने से उनकी हत्याओं की आशंका से सबसे पहले उन्होंने ही हमें आगाह किया था। वन्य प्राणियों एवं पशु-पक्षियों की सुरक्षा में तो वे पूरी शक्ति से लगी हैं। पशु-पक्षियों को चुनाव सूची से हटवाने का निर्णय उन्होंने ही कराया है। फर की टोपी के प्रचलन को रोकने में भी उनकी सूझबूझ काम में आई है।

हमारे खान-पान में जाने-अनजाने जो विसंगतियां आ जाती हैं उनकी ओर दिल्ली के एक प्रमुख डॉक्टर और शाकाहार के लिए समर्पित कार्यकर्ता डा० डी०सी० जैन समय-समय पर हमें आगाह करते रहते है। हड्डियों का चूर्ण मिला शाकाहारी सूप, चमड़े के घोल से बना चाट का नमक, पान के चूना आदि के विषय में उन्होंने ही अपनी खोजी दृष्टि से देखकर हमें आगाह किया है।

अहिंसा प्रसारक ट्रस्ट बम्बई और उसकी प्रमुख सौ० शरयू दफ्तरी कई वर्षों से शाकाहार प्रचार के कार्य में लगी है। उनकी शाकाहार प्रदर्शनी ने जगह-जगह जाग्रति पैदा की है। रेशमी साड़ियों के विरुद्ध उनका अभियान और स्कूलों में छात्रों को अण्डे देने के संबंध में महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री को लिखे गये उनके पत्रों का व्यापक असर हुआ है।

अभी कुछ दिन पूर्व ही भारतीय शाकाहारी कांग्रेस की अपील पर भारतीय विज्ञापन मानक परिषद ने यह स्वीकार करते हुए कि अण्डा शाकाहार नहीं है, अण्डा समन्वय समिति को यह निर्देश दिया कि वह अपने विज्ञापनों में अण्डों को शाकाहार बताना बंद करे। यह हमारी एक बड़ी विजय है।

हम बहुत दिनों से शासन से और उपभोक्ता संरक्षण परिषद से ऐसी अपील कर रहे थे। इस प्रसंग में शाकाहार परिषद सतना की भूमिका को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। अण्डों को शाकाहार कहने के विरोध में सबसे पहली रैली हमने ही निकाली थी, वह बहुत चर्चित रही, प्रमुख समाचारों में उसकी चर्चा हुयी, जनसत्ता जैसे अखबार ने उस पर सम्पादकीय लिखा।

आदमी के भोजन के लिए तो प्रतिदिन करोड़ों प्राणी अपनी जान गंवाते ही हैं, आदमी को स्वस्थ रखने के लिए उसकी बीमारियों का इलाज खोजने के लिए भी कितने प्राणियों को अपनी बलि देनी पड़ती है, उसका अनुमान लगाइये इन आंकडों से जो केवल एक देश अमेरिका के एक वर्ष के है - प्रयोगों में मारे गये प्राणियों की संख्या - बंदर ८,५२,८३० - सूअर ४,६६,२४० - बकरे २२,६९१ - कछुए १,६०,००० - बिलाव २,००,००० - कुत्ते ५,००,००० - खरगोश ७,००,००० - मेंढ़क १५ से बीस हजार के बीच और चूहे ४,००,००,०००।

सौन्दर्य प्रसाधनों के निर्माण में उनकी गुणवत्ता के परीक्षणों में भी लाखों प्राणियों की जान ली जाती है और लाखों को अपंग करके तड़पने के लिए छोड़ दिया जाता है। फिर भी इनमें से अनेक सौन्दर्य प्रसाधन ऐसे हैं जिनके निरंतर प्रयोग से चर्मरोग के खतरे हमारे ऊपर मंडराते ही रहते हैं। इन खतरों से भी दुनिया के अनेक वैज्ञानिक और शोध संस्थान हमें सचेत कर रहे हैं। इनके हिंसक निर्माण प्रक्रिया को भी कुछ संस्थायें उजागर कर रहीं हैं। इनमें 'ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी' का नाम सर्वोपरि है। यह संस्था देश-विदेश में अपने अधिकृत प्रतिनिधियों के माध्यम से सौन्दर्य प्रसाधनों और फैशनेबिल वस्त्रों के निर्माण प्रक्रिया की जानकारी लेती है और अपने सचित्र प्रकाशनों ऑडियो-वीडियो कैसिटों के माध्यम से निर्भीकता पूर्वक सबको बताती है, फर के वस्त्रों के निर्माण में होने वाली वीभत्स हिंसा की जानकारी जब इस संस्था ने उजागर की तो विदेशों में भी अनेक लोगों ने फर के वस्त्रों का उपयोग बन्द कर दिया। अमेरिका में एक विश्वविद्यालय और कई संस्थाओं ने अपने परिसर में फर के वस्त्र पहनना निषिद्ध कर दिया है। भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री श्री वी० पी० सिंह की फर की टोपी छुड़ाने में भी इस संस्था की भूमिका महत्वपूर्ण थी।

इस विदेशी संस्था के कार्यालय अनेक देशों में हैं। भारत में इसका प्रमुख कार्यालय पूना में है तथा देश के अन्य पांच बड़े नगरों में इसके उप कार्यालय हैं। इनके प्रकाशन बहुत उपयोगी होते है। करुणादीप नाम से एक हिन्दी पत्रिका का प्रकाशन भी इन्होंने प्रारम्भ किया था जो प्रसार बढ़ नहीं पाने के कारण बंद हो गया परन्तु 'कम्पेजिओनेट फ्रेन्डस नाग से' अंग्रेजी पत्रिका अभी भी प्रकाशित हो रही है। यह संस्था समय-समय पर 'लिस्ट आफ आनर' नाम से एक पुस्तिका भी प्रकाशित करती है जिसमें हमारे देश में बनने वाले सौन्दर्य प्रसाधनों की सूची दी जाती है जिनमें प्रत्यक्षतः कोई हिंसा नहीं होती, पशुओं पर परीक्षण नहीं किए जाते।

मद्यपान और धूम्रपान जहां विदेशों में कम हो रहा है वहां हमारे देश में बढ़ रहा है, वैज्ञानिकों, डॉक्टरों की कड़ी चेतावनी के बाद भी नशे की यह प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है, शराब और धूम्रपान से होने वाली मौतों और बीमारियों की खबरों से प्रायः सभी अखबार भरे रहते हैं। 'जहरीली शराब ने कहर ढाया' जैसे समाचार बहुत आम हो गये है। कुछ समाचारों के शीर्षक और देखिए -

- विश्व में प्रतिवर्ष धूम्रपान से पचीस लाख मौतें।

- भारत में प्रतिवर्ष धूम्रपान से छह लाख मौतें।

- भारत में करोड़ों लोग धूम्रपान के शिकार - सरकार चिंतित

- भारत में धूम्रपान करने वाली महिलाओं की संख्या ग्यारह करोड़।

- दस वर्ष से अधिक उम्र की ४० प्रतिशत महिलायें किसी न किसी ,,,,प्रकार तम्बाकू का सेवन करती हैं।

- कैंसर के बीमारों में ४० प्रतिशत से अधिक धूम्रपान के कारण।

- सिगरेट पीने वालों के पास बैठने से भी कैंसर का खतरा।

- धूम्रपान नपुंसक बना सकता है।

- तम्बाकू सेवी महिलाओं के यहां लड़कियां अधिक पैदा होती हैं।

अब भारत सरकार भी शराब और धूम्रपान के बढ़ते प्रचलन से चिंतित है तथा फिल्मों में मद्यपान वाले अनावश्यक दृश्यों को रोकने और सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान निषेध के कानून बनाकर / बने कानून को

कड़ाई से लागू करके अंकुश लगाने की बात सोच रही है। अब इन तथ्यों को जानकर, समाचारों को पढ़कर भी हमारी मानसिकता में बदलाहट न आये तो यह मानना पड़ेगा कि हम संवेदना विहीन हो गये हैं, दूसरों के प्रति भी और अपने प्रति भी। और यदि यह सब देख सुनकर हमारा हृदय कम्पित होता है तो हमें अपने रहन-सहन, खान-पान, आचार-विचार, व्यवहार पर नये सिरे से विचार करना होगा।

जैन धर्मानुयाइयों का और भारत के अन्य आस्तिक दर्शनों में विश्वास रखने वाले लोगों का अन्तिम लक्ष्य होता है, मुक्ति या ब्रह्म की प्राप्ति। परन्तु हम विचारें क्या हमारा वर्तमान आचरण हमें उस लक्ष्य तक पहुँचा सकेगा। ईश्वर बनना या ईश्वर को पाना तो दूर क्या हम उसके भक्त कहलाने का दावा करने योग्य भी हो सकेंगे।

जैन दर्शन के अनुसार मुक्ति पाने के लिए आवश्यक है अच्छा श्रमण बनना और अच्छा श्रमण वही बन सकेगा जो पहले अच्छा श्रावक बनेगा और अच्छा श्रावक वही बन सकेगा जो सदाचारी होगा। जिसके खान-पान में भक्ष्य-अभक्ष्य का विवेक होगा। जो दूसरों की पीड़ा में दुख का अनुभव करेगा और अपने सुख-स्वार्थ के लिए किसी को पीड़ा देने का विचार भी जिसको कष्टकर होगा।

इस प्रकार हम चाहे स्वास्थ्य की दृष्टि से सोचें चाहे श्रावकाचार की दृष्टि से, और चाहे अध्यात्म के धरातल पर सोचें हमें अपने आचार-विचार-आहार में परिवर्तन करना होगा। शाकाहार को अपनाना होगा। अहिंसक जीवन पद्धति को अपनाना होगा। तभी विश्व शांति की हमारी कल्पना साकार हो सकती है।

हमें यह करना ही होगा। इसके बिना उत्कर्ष की दिशा में हमारा एक पग भी बढ़ सके ऐसा कोई उपाय नहीं है। विश्व शांति का नारा तो इसके बिना लगाया ही नहीं जा सकता।

निर्मल जैन, सतना

समय की शिला पर एक यक्ष प्रश्न?

मानव के समस्त क्रिया-कलापों में सर्वाधिक महत्व शाकाहार का होता है। क्योंकि हमारे आहार से ही तो रक्त, मांस, मज्जा, अस्थि, विचार और हमारी भावनाएं बनती हैं। आहार से एक ओर हमारे शरीर रूपी सुंदर भवन का शुभनिर्माण और विकास होता है तो दूसरी ओर हमारी सोच, विचार धारा और मानसिकता निर्धारित होती है। यह बात अलग है कि अल्प बुद्धि के लोग इस ओर ध्यान नहीं देते और परिणाम स्वरूप स्वयं तो कष्ट उठाते ही हैं साथ ही शांति के लिए भी खतरा बन जाता है।

परमपिता परमात्मा ने हमारे लिए बहुत सी वनस्पति सोम-लताएं और फल आदि प्रसाद रूप में प्रदान किए हैं जिन्हें खाने से हृदय उदार होता है, उसमें महत्ता आती है। फिर भी यदि स्वाभाविक शुद्ध आहार को त्याग कर सिंह के समान हिंसामय आहार ग्रहण किया जाए तो मानव जीवन तुच्छ, निष्कृष्ट हीनतम और पशुवत् हो जाता है क्योंकि ऐसा करना प्रकृति के महान नियमों का उल्लंघन करना है। इसमें आत्मा का हनन होता है। शुद्ध आहार से बुद्धि निर्मल, अंतः करण पवित्र और वाणी सिद्ध होने लगती है जबकि तामसिक भोजन से बुद्धि भी तामसिक हो जाती है। फलस्वरूप मानव जीवन भ्रष्ट हो जाता है। उसमें दया, क्षमा, शील, संयम और विवेक का भाव नष्ट हो जाता है। शांति की पवित्र छाया तिरोहित हो जाती है। जिन अखाद्य पदार्थों को खाकर लोग अपनी रसना का आनन्द मानते हैं उनके कुपरिणामों का फल बाद में उन्हें भुगतना पड़ता ही है इसके अतिरिक्त दूषित खान-पान के अनेक दुष्परिणाम सामाजिक स्तर पर भी नासूर बनकर उभरते हैं। ब्रिटेन के स्वास्थ्य विभाग ने आर० डी० ए० नामक एक मानदंड बनाया है जो अमेरिकन आर० डी० ए० से भी श्रेष्ठ है। क्योंकि ब्रिटेन के आर० डी० ए० में जो खनिज तत्व सम्मिलित किए गए हैं उनमें जस्ता, मैग्नीशियम और सलेनियम को भी लिया जाता है क्योंकि अब विश्व भर में स्वास्थ्य के विशेषज्ञ यह मानने लगे हैं कि शाकाहार करने से संक्रमण सहन करने की शक्ति मे अभिवृद्धि होती है। अतः मांसाहारी भोजन से बचना ही श्रेयस्कर और कल्याणकारी है।

हमारे देश में शाकाहार का महत्व अत्यंत प्राचीन काल से सर्वोपरि रहा है। लेकिन पहले मुगलों का आगमन हुआ और बाद में अंग्रेजों का शासन रहा। दोनों के काल में मांसाहार का चलन रहा। उनके रहन-सहन के साथ खान-पान में भी जो दूषित प्रवृत्तियाँ थीं उनका संक्रमण भारतीय समाज में हुआ। परिणाम स्वरूप अधिसंख्य लोगों ने बिना सोचे समझे मांसाहार करना प्रारम्भ कर दिया। यद्यपि ऐसे लोगों में अल्प बुद्धि, अशिक्षित और अविवेकी ही अधिक थे किंतु फिर भी मांसाहार की घातक बीमारी ने हमारे समाज की निर्मल धारा को जिस बुरे ढंग से गंदला किया उसका कुपरिणाम हम आज तक भोग रहे हैं और आगे भी न जाने कब तक यूँ ही भोगते रहेंगे।

देश के विभिन्न हिस्सों में जो साम्प्रदायिक दंगों की अग्नि जन-धन की हानि करती है वह किसी से छिपी नहीं है। उसकी चिनगारी जहां भड़कती है, प्रायः जिधर से शुरुआत की जाती है उस वर्ग में शाकाहार की अपेक्षा मांसाहार का महत्व अधिक है। मन, वचन और कर्म से जहां प्यार के स्थान पर घृणा और द्वेष का ही परिचय मिलता हो वहाँ से हिंसा और दंगों के अतिरिक्त और क्या प्रस्फुटन होगा। यह बात परस्पर भेदभाव अथवा साम्प्रदायिक मतभेद की नहीं है। अपितु इसकी पृष्ठभूमि में व्यवहार में छिपी वही कर्कशता और दानवी वृत्ति है जो मांसाहार से पैदा होती है और अंततः घर, परिवार, समाज और राष्ट्र के अतिरिक्त विश्व भर को अशांति की धधकती हुई ज्वाला में झोंक देती है। अतः अब तक जो भी निर्माण के सुन्दर स्वरूप विभिन्न क्षेत्रों में दृष्टि-गोचर होते हैं उन्हें यदि हम राख होने से बचाना चाहते हैं तो यह सच है कि शाकाहार को अपनाने का संकल्प लेना होगा और उसे अपनी दिनचर्या में उचित महत्व प्रदान करना होगा।

केवल अपनी भलाई करने की सोच त्याग कर सर्वेभवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामयः के उच्च आदर्श पर ध्यान देते हुए सामूहिक कल्याण की भावना से जब हम अपना जीवन यापन करते हैं तो स्वार्थ, हिंसा, घृणा, आलस्य और भ्रष्ट आचरण जैसी बुराईयाँ स्वतः दूर रहती हैं। ऐसी स्थिति में वास्तविक सुख और अमूल्य शांति का उपहार हमें प्रकृति और संसार से प्राप्त होता है। लेकिन भौतिक सुविधाओं के संसार में फंस कर अकसर हम

यह सब भूल जाते हैं कि विश्व की प्राथमिक इकाई व्यक्ति है। हमसे मिलकर ही यह संसार बना है। अतः हम पर निर्भर करता है कि विश्व-कल्याण के लिए अपनी क्या भूमिका निभाते हैं? निर्माण चाहते हैं अथवा विनाश? शांति चाहते हैं अथवा अशांति? हिंसा चाहते हैं या अहिंसा? सुख की छाया चाहते हैं अथवा दुःखों की धूप?

यह ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर सब जानते हैं लेकिन हमारी मानसिकता और विचारधारा पर यह निर्भर करता है कि हम इन्हें कितनी गंभीरता से लेते हैं? यदि हमारी सोचने की शक्ति कमजोर है या फिर हमारी मानसिकता विकृत हो तब कोई उपाय नहीं रह जाता।

मांसाहार करने वाले लोग प्रायः यही कुतर्क देते हैं कि ऐसा करने से शारीरिक शक्ति अपेक्षाकृत अधिक प्राप्त होती है जिससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है सच बात तो यह है कि मांसाहार करने से रोगों की भरमार हो जाती है। जबकि शाकाहार करने वाले जीव सदा सुखी और शक्ति सम्पन्न रहते हैं। बशर्ते वह प्रकृति के प्रतिकूल न चलते हों।

आज हमारा समाज, राष्ट्र और विश्व अशांति और विनाश की ओर बढ़ रहा है। आचारांग सूत्र में विषय और आवर्त को एक बताया गया है। आज तो हम अपनी आकांक्षाओं के आवर्त और भवंर में इतने फंस गए हैं कि जीवन नौका ही डगमगा रही है। इसका एक बड़ा कारण यह भी है कि हम एक महत्वपूर्ण बात भूलते जा रहे हैं वह यह है कि हमारी प्राण शक्ति का मुख्य आधार वनस्पति है। भगवान महावीर द्वारा प्रतिपादित आत्मा तुला के सिद्धान्त में कहा गया है कि सभी जीवों को अपने समान समझना चाहिए। पृथ्वी, अप्, तैजस, वायु आदि के जीवों को अभयदान देना अत्यावश्यक है। यह सच है कि हम खाए बिना रह नहीं सकते लेकिन यह कहां तक उचित है कि अनावश्यक और अखाद्य का भक्षण किया जाए। जीव तो बहुत दूर हैं हमें तो वनस्पति के प्रति भी अपने क्रूर स्वभाव के लिए क्षमा याचना का भाव हृदय में रखना चाहिए। मांसाहार के लिए जीवों को सताना तो प्रकृति के प्रति हमारी अकृतज्ञता है ही।

भगवान महावीर ने हिंसा का दो प्रकार से वैज्ञानिक वर्गीकरण किया है। एक है - अर्थ हिंसा दूसरी है अनर्थ हिंसा। जीवों में यदि आवश्यक

हिंसा से बच पाना सम्भव न हो सके तो अनावश्यक हिंसा से दूर रहने का प्रयास करना ही चाहिए लेकिन इसके लिए जरूरी है कि हम अपनी कृत्रिम जरूरतों, विलासिता, दिखावे की भावना और अविवेक से सदा दूर रहें। पूरा विश्व आज अशांति के संकट से संत्रस्त है। इच्छाएं बढ़ती जा रही हैं। जनसंख्या चिंता के स्तर तक पहुँच रही है ऐसे में सृष्टि संतुलन, पर्यावरण संतुलन और व्यवहार संतुलन को ठीक रखना होगा।

विश्व शांति के लिए वही लोग खतरा बनते हैं जिनकी बुद्धि में सात्विकता नहीं होती और ऐसे लोग प्रायः वही होते हैं जो शाकाहार के स्थान पर अखाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। तभी सद्गुण प्रवृत्ति वाले हिंसक लोगों से कभी शांति की आशा नहीं की जा सकती। अतः विश्व शांति को बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि शाकाहार को ही महत्व दिया जाए, अधिकाधिक लोगों द्वारा इसे अपनाया जाए और अपने जीवन व्यवहार में उतारा जाए। यूँ तो सब चाहते हैं कि राष्ट्र की एकता और विश्व में शांति बनी रहे लेकिन इसके लिए जरूरी है कि भाईचारा, परस्पर सद्भावना, प्राणियों की रक्षा और उन पर दया भाव।

एक महान संत ने कहा है कि 'प्राणियों से प्रेम ही तो ईश भक्ति है।' यदि हम अपनी उदरंपूर्ति के लिए किसी जीव को सताते हैं तो फिर हमारी धार्मिकता या पूजापाठ का कोई अर्थ नहीं रह जाता। एक बार एक संत ने अपने दो शिष्यों की परीक्षा हेतु उन्हें दो पक्षी देकर अलग-अलग दिशाओं में भेजा और कहा कि 'जाओ इन्हें किसी ऐसे निर्जन स्थान पर मार कर मेरे पास वापिस आना जहाँ तुम्हें कोई न देखता हो।' काफी देर बाद दोनों शिष्य लौट आए। एक खाली हाथ था बोला कत्ल कर दिया गुरुजी। मैंने ऐसी जगह ले जाकर मारा है कि किसी ने भी नहीं देखा। दूसरे के हाथ में जीवित पक्षी था और उसकी आंखों में अश्रुओं की धार बह रही थी। उसने कहा 'गुरुजी मुझे तो ऐसा स्थान ही नहीं मिला जहाँ कोई मुझे देखता न हो। इस निरीह और प्यारे पक्षी की आंख सदा मुझे देखती थी। मानो पूछ रही हो कि मैया मुझे किस बात की सजा दे रहे हो? इस पर से ध्यान हटता था तो वह सृष्टिकर्ता परमात्मा मुझे देख रहा होता था जो कण-कण में व्याप्त है और प्रकृति के चप्पे-चप्पे में जिसकी छवि बसी हुई दिखाई देती है।

इस लिए गुरुदेव मुझसे आपकी आज्ञा का पालन नहीं हो सका।

गुरुदेव ने दौड़कर उसे अपने गले से लगा लिया यही बालक बड़ा होकर स्वामी रामकृष्ण परम हंस के नाम से विख्यात हुआ और दूसरा शिष्य गुरुदेव से तिरस्कृत होकर गुमनामी के ऐसे अंधेरे गर्त में गिरा कि आज तक उसका कोई नाम भी नहीं जानता। यद्यपि मोटे तौर पर देखा जाए तो यह प्रसंग ऐसे तथ्य की ओर हमारा ध्यान दिलाता है जिसके बारे में अनेक संत और महापुरुष सदैव जोर देते हैं। दरअसल शाकाहार में कोई दोष नहीं है शाकाहार पाप वर्द्धक भी नहीं है। अपितु यह तो हमें ऊंची प्रतिभा में ले जाता है।

आज बहुत कम लोग ऐसे है जो इस सत्य से परिचित हैं कि आखिर इस संसार में मानव के रूप में जन्म लेने का उद्देश्य क्या है? मानव योनि को सर्वश्रेष्ठ क्यों कहा जाता है? तथा मानव जीवन को सार्थक और सफल कैसे बनाया जा सकता है? इन प्रश्नों के उत्तर खोजना कठिन नहीं है कठिन तो उन्हें अपनाना और उनका पालन करना है। हम जाने-अनजाने में यदि अनदेखी करते हैं तो उसे भी उचित नहीं कहा जा सकता।

शाकाहार इस विचार को पुष्ट करता है कि हम कोई पाप न करे, ऊँचे काम करें, दया और करुणा के भाव सदैव अपने हृदय में रखें। सच्चे अर्थों में मानव बनें फिर देवता बनें किंतु दैत्य न बनें। यह तभी सम्भव है जब हमारे विचार, आचार, व्यवहार, और आहार शुद्ध हो। हृदय निर्मल और पवित्र हो। जिस प्रकार हम अपने अंगों की रक्षा करते हैं ठीक उसी तरह इस जगत के अन्य जीवों की भी करें और न भी हो सके तो यथा सम्भव प्रयास अवश्य करें। किंतु यह भी जरूरी है कि हमारी दृष्टि सुदृष्टि हो, हमारे विचार सुविचार हों और हमारे कर्म सुकर्म हों ताकि इनसे रजोगुणी उन्माद को पनपने का अवसर तो न मिले। मनकी आस्था और श्रद्धा से सदैव प्रेम के सहज पुष्प पल्लवित होते रहें, सदैव शांति और सहयोग की सुरभि सर्वत्र फैलाते रहें।

यह निर्विवाद सत्य है कि मानव योनि सर्वश्रेष्ठ है। यदि इसमें अशुद्ध भोजन की अशुद्ध आहुतियां दी जायेंगी तो सुंदर शरीर नष्ट हो जाएगा। महान संकल्प नष्ट हो जायेंगे। क्योंकि वायु, अग्नि, पृथ्वी, जल और अंतरिक्ष

जो सब एक विधान में कार्य कर रहे हैं इनमें से एक का विधान जब गड़बड़ाएगा तो विनाश होना स्वाभाविक है। फिर जीव-जंतु, वन, नदी और पहाड़ आदि यह तो सब हमारे पर्यावरण के लिए आवश्यक हैं। दूसरी बात सभी जीव उस रचयिता की सुकृति हैं। उन्हें मार-काट कर अपना पेट भरने का अधिकार हमें नहीं है। यदि फिर भी हम ऐसा करते हैं तो यह हमारी मूर्खता है।

अब हमारे देश में ही नहीं अपितु पूरे विश्व में शाकाहार को महत्व देने की बात बड़ी तेजी के साथ आगे बढ़ रही है। क्योंकि यह बात अब सभी की समझ में आने लगी है कि शाकाहार को त्याग कर प्राणियों का आहार किया जाता है तो वह तुच्छता है।

आहार के लिए शाक-सब्जियां, अनाज, दूध और फल हैं। यही उत्तम है। क्योंकि जब किसी जीव का हनन किया जाता है तो उसकी वेदना उसके रोम-रोम में व्याप्त हो जाती है जो बाद में भक्षण करने वाले के मन में नाना प्रकार के अन्त-र्द्वन्द का कारण बनती है। बाद में यही भाव खाने वालों की प्रवृत्ति को हिंसक बनाते हैं। विचार दूषित, अशांत और उद्भ्रांत हो जाते है। भावनाएं दूषित हो जाती हैं और सबसे बड़ी हानि अंत में यह होती है कि शाकाहार के स्थान पर अखाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले व्यक्तियों में हाड़-मांस का शरीर तो दिखाई देता है लेकिन मानवता का कहीं कोई चिन्ह दिखाई नहीं देता। बस यहीं से शुरुआत होती है वैर, द्वेष, घृणा, क्रोध और अशांति की। यह अग्नि घर-परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व स्तर तक सामूहिक हितों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है क्योंकि जो मानव दूसरों को नष्ट करता है वह स्वयं भी नष्ट हो जाता है।

हमारे देश में अनादि काल से अनेक महान परंपराएं रही हैं "वसुधैव कुटुम्बकम्" हमारा आदर्श रहा है। अर्थात् पूरी वसुंधरा को हमने अपना परिवार माना है "सर्वे भवंतु सुखिनः" अर्थात् सभी सुखी हों ऐसी हम कामना करते हैं फिर भला युद्ध की विभीषिकाएं और अशांति का खतरा कहां पैदा होता है। विश्व भर में जितने लोग शाकाहार करते हैं उनमें से अधिकांश लोग अपने भारत में निवास करते हैं। वैसे भी अपना देश तो सदैव विश्व शांति का अग्रदूत रहा है। स्वतन्त्रता प्राप्त होने के पश्चात् पं० नेहरू जी ने

विश्व शांति के लिए जो प्रयास किए थे उन्हें कौन भूल सकता है? लेकिन तब जो अंकुर फूटा था आज वह विशाल वृक्ष बन गया है। उसकी ठंडी छांह में विश्व के अनेक देश हैं। लेकिन जो देश विश्व शांति के लिए खतरा बने हुए हैं यदि उनमें रहने वाले शाकाहार को अपना लें, हृदय से स्वीकार कर लें तो फिर कोई प्रश्न ही नहीं रह जाता जिससे विश्व शांति को कोई खतरा पैदा हो जाए।

वस्तुतः बैर, घृणा और क्रोध की मात्रा जब एक साथ प्रविष्ट होकर मन पर प्रहार करती है तो मन यदि तमो गुणी होता है तब दब जाता है। सतो गुणी हो तो बलिष्ठ होने के कारण बच जाता है। दबे हुए मन से जो तरंगे उठती हैं उन्हें उन्माद कहते है और वही अशांति की अग्नि को प्रज्वलित करती है। शाकाहार का योगदान इसी कारण सर्वोपरि है। भोग-विलास और उन्माद-अशांति के स्थान पर मन और प्राण को एक सूत्र में पिरोने के लिए योग की शरण में जाना होता है। वहाँ से भी सभी मार्ग शाकाहार की ओर खुलते हैं। रोगों से बचाव और रोगों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सम्पूर्ण आयुर्विज्ञान में भी शाकाहार को सर्वोत्तम बताया गया है।

अहिंसा परमोधर्मः इस आदर्श वाक्य की सदैव महत्ता रही है और आगे भी रहेगी। शाकाहार इस भावना का पोषक है क्योंकि इसके विपरीत जाने पर अंतरात्मा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। हमारे संस्कारों पर शाकाहार की पवित्र छाया होनी अत्यावश्यक है।

विज्ञान वेत्ताओं का विचार है कि शाकाहार ही मानव जीवन के लिए फलदायी और शुभ है क्योंकि पशु-पक्षियों के मांस में यूरिक एसिड नाम का विष होता है जो अनेक घातक रोगों को जन्म देता है। पाचन क्रिया, स्वास्थ्य और बुद्धि तीनों में गड़बड़ी का कारण है- अखाद्य एवं दूषित आहार। अन्न, फल, सब्जी ही मानवीय, स्वाभाविक और कल्याणकारी आहार है। सुलभ सस्ता और पोषक आहार केवल शाकाहार में उपलब्ध हो सकता है। अनेक परीक्षणों से यह सिद्ध हो चुका है कि शाकाहार शक्ति के लिए सर्वाधिक उपयोगी है।

आज विश्व भर में लोग कृत्रिमता के पीछे दौड़ रहे हैं। सहज

स्वाभाविक को त्याग कर आधुनिकता के नाम पर भांति-भांति के आडम्बर रच रहे हैं। ऐसी स्थिति में हमारा रहन-सहन, खान-पान और दिनचर्या सब कुछ प्रभावित हो रहा है। तनाव बढ़ रहे हैं, रोग बढ़ रहे हैं। उन्माद बढ़ रहा है, अशांति बढ़ रही है क्योंकि मूलतः हमारे सोचने और काम करने का ढंग ही बुनियादी तौर पर गलत होता जा रहा है। अतः सबसे पहले हमें अपनी प्रथम सीढ़ी को सुधारना होगा। शत-प्रतिशत शाकाहारी रहने का संकल्प लेना होगा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के महासचिव ने अक्टूबर १९९१ में दी गयी अपनी एक रिपोर्ट में स्पष्ट कहा है कि अभी भी इस धरती पर २० हजार से अधिक वनस्पतियां ऐसी हैं जिन्हें बेखौफ भोजन में प्रयोग किया जा सकता है। किंतु उन्हें खोज कर परीक्षण करना जरूरी है ताकि वे लोकप्रिय हो सकें।

अभी तक विश्व शांति मे शाकाहार का योगदान कई तरह से रहा है। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से। दरअसल यह सच है कि शाकाहारी लोग ही विश्व शांति की दीपशिखा को सुरक्षित रख सकते हैं। अंडे, मांस, मछली का भक्षण करने वाले पशु तुल्य पिशाचों के हाथ में विश्व शांति नहीं बच पाएगी। अतः इस बात को नए सिरे से और बड़े व्यापक स्तर पर उठाना होगा। यही आज के युग की सबसे बड़ी मांग और समय का तकाजा है।

हरि बिश्नोई

क्षेत्रीय प्रचार अधिकारी

गन्ना उपायुक्त कार्यालय, मेरठ

शाकाहार का आधार अहिंसा

शाकाहार का आधार अहिंसा - शाकाहार का मूल आधार अहिंसा है। शाकाहारी अहिंसक होता है। वह हिंसा में विश्वास नहीं करता, अपितु अहिंसा में विश्वास रखता है। वह "जियो और जीने दो" की भावना से प्रेरित है। प्रत्येक प्राणी अपने जीवन की रक्षा चाहता है। सृष्टि में कोई भी असमय ही अपनी मृत्यु को नहीं चाहता। प्रत्येक व्यक्ति की इच्छा एवं उसके सभी क्रियाकलाप जीने की इच्छा, सुख से जीना, से सबद्ध होते हैं। कोई मरना नहीं चाहता। सभी सुख चाहते हैं। इसी कारण भारतीय संस्कृति का मूलमंत्र है – "आत्मवत् सर्वभूतेषु"।

महाकवि वाल्मीकि ने रामायण में स्पष्ट रूप से कहा है कि श्री राम न तो मांस का सेवन करते थे और न ही शहद, मधु खाते थे। वे तो शोधे हुए चांवल खाते थे -

"मांस राघवो भुंक्ते न चैव मधु सेवते।

वन्यं सुविहितं नित्यंभक्त मश्नाति केवलम्।।"

वाल्मीकि रामायण सुन्दर कांड पृष्ठ 36-41

युधिष्ठिर से यक्ष के द्वारा पूँछे गये प्रश्नों में एक प्रश्न यह भी था कि -"इस धरातल पृथ्वी पर कौन सुखी हो सकता है?" जिसका उत्तर था -"शाक पचति वै गृहे" अर्थात् जहाँ पर शाक पकती है- दूसरे शब्दों में जो शाकाहारी हैं, वही सुखी हैं।" महाभारत - वनपर्व- यक्ष संवाद।

यजुर्वेद में ऋषिगण गाते थे -"शाकी शक्तीमानै"। वे सभी अपनी यज्ञादि क्रियाओं के फलस्वरूप अन्न प्राप्ति की ही आकांक्षा करते थे। यहाँ तक सर्वाधिक अन्न उत्पादक चैत्र-मास को उन्होंने देवताओं के समान पूज्य माना था। यजुर्वेद - अध्याय 17, 18, 28 पृष्ठ 311 एवं 314।

उपनिषदों में भी आहार शुद्धि पर बल दिया गया है। छंदोप-निषद

में ऋषिगण कहते हैं कि आहार की शुद्धि से हर प्राणी के विचार शुद्ध होते हैं। विचारों की शुद्धि होने पर ही स्मृति में दृढ़ता आती है। क्रमशः सौमनस्य, एकाग्रता, इंद्रियजय, एवं आत्मदर्शन की प्राप्ति होती है। छंदोपनिषद - 7/26/2 इस प्रकार इस उक्ति को समर्थन प्राप्त होता है कि "जैसा खाओ अन्न, वैसा होवे मन" और "जैसा पीओ पानी, वैसी होवे वाणी।"

पुनः स्पष्ट किया गया है कि "अन्नों से ही भक्ष्य पदार्थ प्राप्त होते हैं। अर्थात् अन्नों से निर्मित पदार्थ ही भक्ष्य हैं। मांसाहार नहीं शाकाहार ही भक्ष्य है इसीकारण भारतीय संस्कृति के आराध्य देव, विष्णु को "अन्नाद" अर्थात् अन्न भोजी बताया गया है। यजुर्वेद अध्याय 19, मंत्र 29।

इसप्रकार अहिंसा ही शाकाहार का मूलाधार है, जबकि मांसाहार का आधार हिंसा है।

सभी धर्मों में शाकाहार :- सभी धर्मों में शाकाहार को भक्ष्य बताया गया है एवं मांसाहार को वर्जित किया गया है। जैन धर्म, बौद्ध धर्म, हिन्दु धर्म, पारसी धर्म, सिक्ख धर्म, यहूदी धर्म, ईसाई धर्म, मुस्लिम धर्म - सभी शाकाहार को प्रश्रय देते हैं, एवं मांसाहार की बुराई करते हैं।

शाकाहार एवं पर्यावरण रक्षा एवं विश्वशांति :- शाकाहार, पर्यावरण रक्षा का प्रहरी है। शाकाहारी; प्राणियों एवं पशु-पक्षियों की रक्षा करते हैं। इससे पर्यावरण की रक्षा स्वयं ही होती है। शाकाहारी अहिंसक होता है। अतः वह पेड़ पौधों को भी व्यर्थ नष्ट नहीं करता। प्रश्न यह उठता है कि जब शाकाहारी व्यक्ति अनाज, फल-फूल, वनस्पतियां, शाक-भाजी आदि खाता है तो क्या हिंसा नहीं होती। इसका उत्तर यह है कि फल-फूल, अनाज आदि स्वयं ही उपभोग की मांग करते हैं। वनस्पतियों पर लगे रहने वाले फल-फूल, शाक-भाजी आदि जब मनुष्य या पशु खाते हैं तो उनमें बीजों का वितरण (Disperal of Seeds) होता है। यह क्रिया पेड़ पौधों की संतति (Progeny) के संरक्षण में सहायक होती है। इससे पर्यावरण की भी सुरक्षा होती है। हरे-भरे पेड़ पौधों को काटना अवश्य ही हिंसा है जिसे शाकाहारी नहीं करता। इस प्रकार पर्यावरण की भी रक्षा होती है। अहिंसा मानसिक संतुलन बनाये रखने में भी सहायक होती है। इससे परस्पर घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, अशांति,

विवाद का प्रश्न ही नहीं उठता। व्यक्तिगत स्तर पर यह शांति, पारिवारिक, ग्राम, नगर, प्रदेश, देश एवं विश्व तक अग्रसर होती है।

पर्यावरण की रक्षा में देश, जाति, समाज एवं विश्व की रक्षा भी सम्मिलित है। इसी कारण वन्य पशुओं के शिकार पर प्रत्येक देश में रोक लगाई गई है। साथ ही हरे-भरे एवं फलदार वृक्षों के काटने पर भी रोक लगाई गई है। विभिन्न देशों में ऐसी समितियों, संस्थाओं की भी स्थापना हो रही है जिनका उद्देश्य अहिंसा, दया, क्रूरता के प्रति विरोध, सहअस्तित्व की स्थापना आदि है। भारत के साथ ही इंग्लैंड, अमेरिका आदि देशों में भी इसी प्रकार की संस्थायें स्थापित हो गई हैं। जैसे: पक्षी रक्षण की शाही समिति (Royal Society for Bird Protection) पशु-पक्षियों के प्रति क्रूरता पूर्ण व्यवहार की रक्षा एवं वन्य जीवन रक्षण समिति (Society for Prevention of Cruelty and Wild Life Preservation)।

इस प्रकार विश्वभर के पशु-पक्षियों, प्राणियों, व्यक्तियों, पेड़ पौधों की सुरक्षा एवं संरक्षण का आधार, शाकाहार ही है। शाकाहार ही दया एव करूणा की भावनाओं को जन्म देता है। शाकाहार से अहिंसा पनपती है। अहिंसा से अनेकांतवाद को प्रश्रय मिलता है। जिससे सहिष्णुता का संदेश प्राप्त होता है। अर्थात् हम सभी के विचारों को सुनें, समझें और उनपर अपना सही दृष्टिकोण अपनायें। अनेकांतवाद ने स्याद्‌वाद के महान संदेश को विश्व में प्रसारित किया है। इसके अनुसार हमें प्रत्येक पक्ष पर विचार करना आवश्यक है। प्रत्येक वस्तु या समस्या के अनेक पहलू होते हैं। इनके प्रत्येक पक्ष पर विचार कर समस्या का समाधान करना आवश्यक है। यदि विश्व में शांति बनाये रखना है तो हमें राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय समस्याओं के प्रत्येक पक्ष पर विचार करके उनका सद्‌भावनापूर्ण हल ढूंढना आवश्यक है।

शाकाहार एवं सहअस्तित्व की भावना - पंचशील का सिद्धांत -

शाकाहार, सहअस्तित्व के सिद्धांत को अपनाना है। वह किसी भी प्राणी, पशु-पक्षी, पेड़-पौधों को भी नष्ट नहीं करना चाहता है। वह तो पेड़ पौधों की रक्षा करते हुए भी इनसे लाभ प्राप्त करता है। इस प्रकार वह सहअस्तित्व को स्वीकार करता है तथा -"परस्परोपग्रहो जीवानाम्" के सिद्धांत

को जीवन में चरितार्थ करता है। वह सब पर उपकार करना चाहता है। किसी के साथ घृणा, द्वेष या विवाद, हिंसा आदि में विश्वास नहीं रखता। व्यक्तिगत जीवन में पंचशील का पालन ही सामूहिक, प्रादेशिक एवं विश्वस्तर पर पंचशील के सिद्धांत को स्थापित करना है। इस पंचशील के सिद्धांत का जन्म भारत में ही हुआ है और इसे संयुक्त राष्ट्रसंघ ने भी मान्यता दी है। संयुक्त राष्ट्रसंघ (U.N.O.) वह अंतर्राष्ट्रीय संस्था है जिसकी स्थापना ही सत्य, अहिंसा, सहअस्तित्व, अनेकांतवाद जैसे महान सिद्धांतों के आधार पर हुई है।

पंचशील के सिद्धांत का अर्थ है :- आचरण के पांच सिद्धांत, भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री, स्व० पं० जवाहर लाल नेहरू ने सन् 1954 में इस सिद्धांत का प्रतिपादन अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर किया। यह भारत और चीन के मध्य हुये एक समझौते में हुआ। उस समय चीन के प्रधानमंत्री चाउ-एन-लाई थे, एवं दोनों प्रधानमंत्रियों ने इस समझौते पर हस्ताक्षर किए। यह एक संधि थी जो कि पंचशील के सिद्धांतों को स्पष्ट करती थी। इस सिद्धांत को वाडुंग सम्मेलन ने मान्यता दी। जिसमें एशिया, एवं अफ्रीका के अनेक देशों के प्रतिनिधि थे। तत्पश्चात् अनेक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों एवं संयुक्त राष्ट्र संघ ने इसे मान्यता दी। पंचशील के ये सिद्धांत निम्न प्रकार हैं -

1. प्रत्येक राष्ट्र द्वारा परस्पर प्रादेशिक अखंडता एवं संप्रभुता को सम्मान प्रदान करना। सह अस्तित्व, समानता एवं परस्पर सम्मान की भावना को रखना।
2. दूसरे राष्ट्र पर कोई राष्ट्र आक्रमण नहीं करेगा। अहिंसा के सिद्धांत का प्रतिपादन।
3. किसी राष्ट्र के आंतरिक मामलों में दूसरे राष्ट्र द्वारा हस्तक्षेप नहीं करना। (प्रत्येक राष्ट्र की आंतरिक स्वतंत्रता को मान्यता प्रदान करना)।
4. सहयोग समानता एवं पारस्परिक सहयोग का सिद्धांत।
5. शांतिपूर्ण सहअस्तित्व। (सहअस्तित्व का सिद्धांत एवं अनेकांतवाद का सिद्धांत)।

इस प्रकार शाकाहार एक आहार ही नहीं अपितु भावना है जो कि

व्यक्ति से प्रसारित होकर क्रमशः ग्राम, नगर, प्रदेश एवं विश्व तक प्रसारित होती है।

शाकाहार का संदेश - शाकाहार हमें अहिंसा, सहअस्तित्व, समानता, स्वतंत्रता एवं शांति का संदेश देता है। यह बताता है कि - (व्यक्ति एवं राष्ट्रों के संदर्भ में)

1. **प्रत्येक व्यक्ति जीना चाहता है, मरना नहीं चाहता** :- जीवन सभी को प्रिय है। अतः हमें किसी को नहीं मारना चाहिए, शाकाहार को अपनाना चाहिए। यह आधार, अहिंसक आधार है जो कि सभी के कल्याण के लिए है। यही विश्व शांति का आधार है।
2. **प्रत्येक व्यक्ति या प्राणी समान हैं** :- जब व्यक्ति या प्राणी समान आत्मा का धारण करने वाला है तो हमें उसका सम्मान करना चाहिए। आत्मवत् सर्वभूतेषु की भावना हममें होनी चाहिए। यह भावना ही विश्व शांति एवं लोकतंत्र की मूल भावना है। अतः प्रत्येक राष्ट्र कमजोर या बलशाली, छोटा या बड़ा हो, समान है।
3. **प्रत्येक व्यक्ति का आत्मा स्वतंत्र है** :- अतः उसे स्वतंत्र ही रहने दिया जाना चाहिए। हमें उसकी आंतरिक एवं बाह्य स्वतंत्रता में कोई हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए। इसी कारण शाकाहारी किसी को हानि नहीं पहुंचाता। यह बात राष्ट्रों के बारे में भी चरितार्थ होती है। प्रत्येक राष्ट्र को स्वतंत्र रहने का अधिकार है। रूसो का कथन है- **कि प्रत्येक व्यक्ति स्वतंत्र पैदा होता है।**
4. **बंधुत्व एवं सहयोग की भावना** :- प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से प्रेम एवं सहयोग का व्यवहार करना चाहिए। इसी कारण शाकाहारी सभी प्राणियों को अपना बंधु मानता है। वह सबके विकास में सहयोग देता है। उनके प्रति ईर्ष्या, शत्रुता, घृणा नहीं रखता और इसी कारण वह स्वंय भी सुखी रहता है और दूसरों को भी सुखी देखना चाहता है। हमारे ऋषिगण गाते थे -"सर्वेभवन्तु सुखिनः - सभी सुखी हों, निरोग हों, किसी को किसी भी प्रकार का भय न हो। बन्धुत्व का यह सिद्धांत विश्वशांति एवं लोकतंत्र का मूल सिद्धांत है; आधार है।
5. **शांतिपूर्ण - सहअस्तित्व** :- शाकाहारी यह चाहता है कि सभी सुख

शांति से अपना अस्तित्व बनाये रखें। कोई किसी के अस्तित्व को खतरे में न डाले। कोई व्यक्ति किसी पर हमला न करे। हानि न पहुँचाये। हम किसी पेड़ पौधे को हानि न पहुँचायें। इसीप्रकार अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कोई राष्ट्र किसी राष्ट्र पर बलप्रयोग या आक्रमण न करे। अपितु शांतिपूर्ण ढंग से संधि या समझौते के द्वारा अपने विवादों या समस्याओं को हल करें। व्यक्तियों को भी अपने विवाद या झगड़े सद्भावना, शांति, पंचनिर्णय आदि के द्वारा निपटाना चाहिए। राष्ट्रों के विवादों को हल करने के लिये हेग में संयुक्त राष्ट्र संघ के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय कार्यरत है।

यह वास्तव में अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में स्याद्वाद या अनेकांतवाद का ही एक महत्वपूर्ण प्रयोग है। व्यक्तिगत मामलों में हमें अपने विवाद परस्पर सहिष्णुता, समस्या या विवाद के प्रत्येक पक्ष को ध्यान में रखकर सभी की बातें सुनकर ही हल निकालना चाहिये।

विश्वशांति का बीमा - अनेकांतवाद (स्याद्वाद अथवा मानसिक अहिंसा)

विश्व के सभी विवादों झगड़ों को समाप्त करने का एकमात्र बीमा 'उपाय'- शाकाहार का अनेकांतवाद (अनेकांतवाद-मानसिक अहिंसा) है। यह प्रत्येक समस्या या विवाद के हर पक्ष को सोचने समझने पर जोर देता है। यह "ही" के स्थान पर "भी" का प्रयोग करता है। 'ही' एकांतवाद का प्रतीक है 'भी' अनेकांतवाद का प्रतीक है।

आचार्य श्री विद्यासागरजी के शब्दों में - 'ही' पश्चिमी सभ्यता का प्रतीक है, 'भी' है भारतीय संस्कृति का भाग्य विधाता। रावण था 'ही' का उपासक, राम के भीतर 'भी' बैठा था, यही कारण है कि राम उपास्य हुये हैं, रहेंगे आगे भी।

अनेकांत लोकतंत्र का भी प्रमुख आधार है। लोकतंत्र आधुनिक युग की प्रमुख शासन पद्धति एवं आदर्श है, जिससे सभी सहमत हैं।

'भी' के आसपास, बढ़ती सी भीड़ लगती अवश्य
किंतु भीड़ नहीं, 'भी' लोकतंत्र की रीढ़ है।
लोक में लोकतंत्र की नींव, तब तक सुरक्षित रहेगा,

जब तक 'भी' श्वांस लेता रहेगा।
'भी' से स्वच्छंदता - मदांधता मिटती है
स्वतंत्रता के स्वप्न साकार होते हैं।
सद्विचार के सदाचार के बीज,
'भी' में हैं 'ही' में नहीं। **(मूक माटी श्री आचार्य विद्यासागर जी)**

इस प्रकार से शाकाहार से घनिष्ठ रूप से संबद्ध मानसिक अहिंसा (स्याद्वाद) पालन करने से विश्व में विवादों, झगड़ों, युद्धों का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। यह तो विश्व शांति का ठोस बीमा है। यदि स्याद्वाद का पालन होगा, तो विश्वशांति सदैव बनी रहेगी। प्रत्येक राष्ट्र यदि स्याद्वाद के सिद्धांत का पालन करता है और अपने विचारों को परस्पर सहमति, समझौते, सद्भाव के आधार पर निपटाता है तो युद्ध होंगे ही नहीं विश्वशांति बनी रहेगी।

सबका उदय- सर्वोदय - विश्वशांति का आधार :- शाकाहार के उद्घोषक महावीर स्वामी के सर्वोदयी - तीर्थ का प्रतिपादन आचार्य समंतभद्र ने अपने 'युक्तानुशासन' में निम्न शब्दों में किया है -

'सर्वांतवत्तद्गुण मुख्य कल्पं, सर्वान्तशून्यं च मिथोनपेक्षम्।
सर्वापदामंतकरं निरंतं, सर्वोदयं तीर्थमिदं तवैव।१६।

अर्थात् भगवान महावीर का तीर्थ समस्त आपत्तियों, विपत्तियों, युद्धों, अशांति, विवादों आदि का अंत करने वाला और सभी के पूर्ण अभ्युदय या उन्नति का हेतु है। अर्थात् सर्वोदय की आधुनिक कल्पना शाकाहार के उद्घोषक भगवान महावीर एवं जैन धर्म ने हजारों वर्ष पूर्व ही इस विश्व को दी थी जिसे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी, रास्किन, टालस्टाय तथा आचार्य विनोवा भावे ने हमारे समक्ष आधुनिक रूप में रखी। यह सर्वोदय ही विश्वशांति का पोषक एवं उद्घोषक है। इस प्रकार शाकाहार का संबंध विश्वशांति से घनिष्ठ रूप से है। सर्वोदय में सभी प्रकार के शोषण का अभाव है। सभी राष्ट्रों के उदय एवं उन्नति की घोषणा है। सर्वोदय सभी प्रकार के भेदभावों का अंत करता है।

शोषण का अंत करने एवं सभी राष्ट्रों का विकास करने हेतु - सर्वोदय :-

आधुनिक युग में सर्वोदय के सिद्धांत ने राष्ट्रों के बीच प्रचलित सभी प्रकार के शोषण के अंत करने हेतु अपनी कटिबद्धता घोषित की है। आज संपूर्ण विश्व को शांति की आवश्यकता है। राष्ट्रों में अहं की प्रवृत्ति, शोषण, असमानता, भेदभाव पनप रहा है। विकसित राष्ट्र, विकासशील एवं आर्थिक दृष्टि से पिछड़े हुए राष्ट्रों का शोषण कर रहे हैं। यह शोषण ही विद्रोह, असंतोष, अशांति को जन्म देता है। इससे विश्व में युद्ध भड़कते हैं। बड़े राष्ट्र भी अपने निहित स्वार्थों की पूर्ति के लिए छोटे राष्ट्रों को सामयिक सहायता प्रदान करते हैं। युद्ध भड़काते हैं। अपने अस्त्र-शस्त्रों की बिक्री के लिए समस्याएं एवं विवाद उत्पन्न करते हैं। इससे युद्ध भड़कते हैं। ये अशांति एवं मृत्यु के सौदागर - मांसाहारी है। ये दूसरों की मृत्यु पर उत्सव मनाते हैं।

शाकाहार एक आन्दोलन है मुक्ति - अतः शाकाहार न केवल आहार मात्र है। अपितु यह एक भावना एवं आन्दोलन भी है, जो कि शाकाहारी क्रांति का आह्वान करता है। यह क्रांति सर्वोदयी क्रांति, रक्तहीन क्रांति, लोकतांत्रिक क्रांति एवं आध्यात्मिक क्रांति है। इस आध्यात्मिक क्रांति से ही विश्व के मानवों एवं राष्ट्र के विचारों में परिवर्तन लाने का संदेश गुंजाना है। कविवर दिनकर के शब्दों में -

न्यायोचित सुख सुलभ नहीं, जब तक मानव-मानव को;
चैन कहां धरती पर तब तक, शांति कहां इस धरती पर
जब तक मनुज-मनुज का यह, सुख-भाग नहीं सम होगा,
शमित न होगा कोलाहल, संघर्ष नहीं कम होगा। (कुरुक्षेत्र)

आधुनिक विज्ञान की अंधी दौड़ ने ही विश्व में अशांति एवं युद्धों को जन्म दिया है। शाकाहार एक ऐसा आध्यात्मिक आन्दोलन है जो मानव के अंतर्द्वंदों को दूर करके उनमें सद्विचारों को पनपाता है। यह 'वसुधैव कुटुंबकम्' की भावना को अग्रेषित करता है। यह राष्ट्रों के बीच के तनावों, विवादों, झगड़ों को भी समाप्त करने हेतु प्रयत्नरत होता है। इसने पंचशील के सिद्धांत को जन्म दिया है, जो कि राष्ट्रों के बीच सद्भावना, सहअस्तित्व

एवं शांति को प्रोत्साहित करता है।

अतः शाकाहार मूलतः विश्वशांति का उद्घोषक है। विश्वशांति हेतु शाकाहार का योगदान अत्यंत मूल्यवान है, और है यह अपरिहार्य भी, यदि हम सच-मुच शांति की अवधारणा को व्यवहारिक धरातल पर प्रतिष्ठित करना चाहते हैं।

रतन चन्द्र रत्नेश

व्याख्याता,

शासकीय विद्यालय, लामटा (म० प्र०)

विश्वशान्ति का आधार : शाकाहार

विश्व में सभी प्राणी सुख शान्ति से रहना व जीना चाहते हैं और दुःख /मृत्यु से डरते हैं। इसीलिए एक छोटे से छोटे जीव में भी आत्मरक्षा की प्रवृत्ति होती है। यदि हम केंचुए को हाथ लगायें तो वह मृत्यु से भयभीत होकर आत्मरक्षा के लिए शरीर को सिकोड़ लेता है। इसी प्रकार चिड़िया मनुष्य को पास आते देख कर उड़ जाती है। प्राणियों की ये क्रियायें उनके सुख-शान्ति से जीवन व्यतीत करने की प्रवृत्ति सिद्ध करती हैं। पर आज जीवन, समाज, राष्ट्र और विश्व में तनाव, कलह, विग्रह तथा क्लेशमय वातावरण बना हुआ है जिससे मानव/प्राणी मात्र के जीवन से शान्ति तहस-नहस हो गई है। इसका मुख्य कारण है - मानव की नस-नस में स्वार्थ भावना का व्याप्त होना। स्वार्थ के वशीभूत होकर ही उसने तीर्थंकर महावीर द्वारा निरुपित विश्वशान्ति स्थापित करनेवाले **'जीओ और जीने दो'** तथा उमास्वामी के **'परस्परोपग्रहो जीवानाम्'** के सिद्धान्त को विस्तृत कर दिया है। आज का मनुज दूसरों की शान्ति छीन कर स्वयं शान्ति से रहना चाहता है। दूसरों की शान्ति को भंग करने से हिंसा होती है। हिंसा के कारण ही वह दुःखी रहता है। ज्ञानार्णवकार ने दुःख, शोक, भय का कारण हिंसा ही बतलाया है -

यत्किञ्चित्संसारे शरीरिणां दुःखशोक भयबीजम्।
दौर्भाग्यादि समस्तं तद्धिंसा संभवं ज्ञेयम्।८।५१

उक्त कथन से स्पष्ट होता है कि हिंसा के कारण ही मानव की सुखशान्ति नष्ट हुई है और हो रही है। अहिंसा के द्वारा वह उसे पुनः प्राप्त कर सकता है। अहिंसा विश्व शान्ति की आधारशिला है इससे समत्व की प्राप्ति होती है, चित्त शुद्ध हो जाता है। चित्तशुद्धि से मानव में मानवता आती है। मानवता को शान्ति से प्रेम है और विश्व को मानवता से। अन्य शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि मानवता से ही विश्व में शान्ति स्थापित हो सकती है। यह मानवता अहिंसा से ही संभव है इसके लिए आवश्यक है कि

हम अहिंसक/शाकाहारी बनें।

अहिंसा माता की गोद के समान प्राणियों को अभय प्रदान करती है। इस शब्द के मधुररस के आस्वादन से प्राणियों का पारस्परिक बैरभाव उपशमित होता है। यही हृदय को दु:ख से मुक्त कर विश्व में सुख-शान्ति को प्रतिष्ठित करती है।

अहिंसा में दया, प्रेम, संवेदनशीलता, करुणा, आस्तिक्य, अनुकम्पा आदि मानवीय गुण गर्भित हैं। यह गरीबी, भुखमरी जैसी समस्याओं का निवारण कर मानव-मात्र को 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना द्वारा एकता के सूत्र में बांधती है। उसके दु:खों का गला घोट कर सुखों की दुनिया को जीवन में खींच लाती है। अहिंसा से ही मोक्षमार्ग में बिछे काँटे फूलों में परिवर्तित हो जाते हैं। इससे यह स्पष्ट है कि विश्वशान्ति का मूलभूत कारण अहिंसा है। इसका पालन कथन से नहीं वरन् मन-वच-तन तीनो से होता है। इसे जीवन मे आने के लिए/पालने के लिए शाकाहार का अवलम्बन आवश्यक है।

शाकाहार के विषय मे जानने हेतु आहार विषयक परिज्ञान होना चाहिए क्योंकि आहार केवल शरीर को ही नहीं, मन और मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है। इससे हमारी शिक्षा, हमारा साहित्य, कला-शिल्प, इतिहास, भूगोल, धर्म, दर्शन, संस्कृति तक प्रभावित होती है।

आहार विशेषज्ञों ने तीन प्रकार के आहार बतलाये हैं -

1. **सात्विक आहार** :- वह आहार जिसे खाने के बाद विचारों में सरलता, मन-इन्द्रियों पर संयम तथा दिल और दिमाग पर अंकुश बना रहे, सात्विक आहार कहलाता है। यह सात्विक वृत्ति का द्योतक है इसके सेवन से स्वास्थ्य ठीक रहता है। चिन्तन शक्ति बढ़ती है, यथोचित बौद्धिक विकास होता है। सादा, सुपाच्य, प्राकृतिक शाकाहारी भोजन इस श्रेणी में आता है।
2. **राजसी आहार** :- जिस आहार के सेवन से आलस्य, सुस्ती, शिथिलता का अनुभव हो, वह राजसी भोजन है। जैसे घी, तेल, सूखे मेवे, केशर आदि पदार्थों से बने गरिष्ठ भोजन। राजसी आहारी की इन्द्रिय लोलुपता बढ़ जाती है। वह प्रमादी हो जाता है। संयम, तप, त्याग

का सफलतापूर्वक पालन नहीं कर पाता और व्यवहारिक जीवन में भी प्रायः असफल ही रह जाता है।

3. **तामसिक आहार** :- ऐसा आहार, जिसे खाने पर उत्तेजना का अनुभव हो, मन चंचल हो और मस्तिष्क का नियन्त्रण शिथिल हो जाये तामसिक भोजन कहलाता है। यथा-मांस, शराब, अंडे आदि इनका सेवन करने वाला चिड़चिड़ा, शंकालु, क्रोधी और हिंसक होता है। वह स्वयं दुःखी रहता है और उसके स्वभाव से सभी उससे दुःखी रहते हैं। उनका पारिवारिक जीवन अस्त-व्यस्त रहता है तथा ये प्रायः अस्वस्थ ही रहते हैं।

उपर्युक्त आहार विवेचन से स्पष्ट है कि मात्र सात्विक आहार ही तन-मन को स्वस्थ एवं प्रसन्न रखता है। तन-मन के स्वस्थ होने पर ही जीवन सुखी एवं समृद्ध होता है जो सात्विक आहार /शाकाहार एक मानव को सुखी समृद्ध बनाता है वही विश्व में शान्ति स्थापित कर सकता है।

शाकाहार का अभिधात्मक अर्थ है - शाक-पात का आहार। इसका वर्णाश्रित अर्थ होगा 'शा' से 'शान्ति', 'का' से 'कारक', 'हा' से 'हानि' और 'र' से 'रहित' अर्थात् शान्तिकारक हानिरहित आहार। वर्णाश्रित अर्थ से मांसाहार का निषेध तो हो ही जाता है साथ में अन्याय, उत्पीड़न और अनाचार से रहित पुरुषार्थ की प्रेरणा मिलती है। शाकाहार का अपने शब्दार्थ के अनुरूप ही विश्वशान्ति में योगदान है बशर्ते वैज्ञानिक दृष्टि से शाकाहार किया जाये। इसका तात्पर्य यह है कि जब तेज भूख लगे तभी भोजन करें, भूख से कुछ कम खायें, फलों, सब्जियों को प्राकृतिक रूप में ही खाने का प्रयास करें, विरूद्ध भोजन यानि कि दूध के साथ दही, उड़द के साथ मूली, खीर के बाद मट्ठा आदि न लें, अन्था शाकाहार यानि कि फ्रिज में रखा हुआ भोजन प्रयोग न करें तभी हमें शाकाहार का लाभ पूर्ण रूप से मिल सकता है।

डा० नेमीचन्द जैन का कथन है कि शाकाहार शरीर निर्माण, गठन एवं मरम्मत करने वाला जीवनी शक्ति एवं पोषक तत्वों से परिपूर्ण आदर्श भोजन है। यह मात्र वनस्पतिजन्य खाद्य पदार्थों की निष्प्राण थाली ही नहीं है वरन् सदाचार, सद्विचार और सद्व्यवहार की अहिंसामूलक एवं मानवीय

जीवन का प्रतिनिधित्व करने वाली सशक्त जीवन शैली है। यह जीवन को शोषण, हिंसा और विनाश से मुक्त पद्धति से जीने की कला है। इसके द्वारा ही विश्व सुख, समृद्धि और शालीनता की दिशा में अग्रसर होकर चहुँमुखी उन्नति कर सकता है। शाकाहार विश्वशान्ति में निम्नप्रकार से सहायक है-

शाकाहार, आरोग्य और विश्वशान्ति - कहावत है 'एक तन्दुरुस्ती हजार नियामत' अर्थात् तन्दुरुस्ती एक तरफ और संसार के हजारों सुख एक तरफ। यदि व्यक्ति अपने जीवन में, संसार में सुख, शान्ति, सफलता, उन्नति, वैभव चाहता है तो उसे सर्वप्रथम उत्तम स्वास्थ्य चाहिए। यह उसे मात्र शाकाहार से ही मिल सकता है। कारण कि भोजन के आवश्यक तत्व है - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिजलवण, विटामिन, जो मात्र शाकाहार में ही पूर्णरूपेण उपलब्ध होते हैं। प्रोटीन दलीय वनस्पति (दालों) में होता है जो शरीर का निर्माण करता है। कार्बोहाइड्रेट, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा, गुड़, खजूर, गन्ना, आदि में विद्यमान है। यह शरीर को ताप, ऊर्जा प्रदान करता है। घी, दूध, मक्खन, सूखे मेवे (नारियल, बादाम) में वसा की मात्रा अधिक होती है। इनसे शरीर को शक्ति मिलती है। हरी सब्जियों और फलों में विटामिन्स, तथा खनिज लवण प्रचुरता से पाये जाते हैं। इनसे शरीर को रोग-रोधक शक्ति और स्फूर्तिदायक तत्व उपलब्ध होते हैं। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ बनाये रखने वाले पोषक तत्व शाकाहार में ही हैं।

शाकाहारी भोजन में रेशों की प्रधानता होती है। रेशेप्रधान भोजन से पाचनक्रिया ठीक रहती है और व्यक्ति स्वस्थ बना रहता है।

मानव की शरीर रचना-दांतों की जिह्वा की बनावट, आमाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत आदि में पाचनक्रिया के दौरान पाचन संस्थान से निकलने वाले एन्जाइम तथा उसकी प्रवृत्ति जैसे मुँह डुबा कर या होंठों की सहायता से पानी पीना इत्यादि शाकाहार के अनुरूप है। अतः शाकाहार करने पर ही मनुष्य स्वस्थ रह सकता है। इसके विपरीत यदि मानव मांसाहार करता है तो प्रकृति ही उसे अस्वस्थ बना देती है। परिणाम स्वरूप वह उद्विग्न और अशांत हो जाता है।

मानव के रक्त में 80% क्षार और 20% अम्ल है। हमारा भोजन

ऐसा हो कि रक्त में क्षार एवं अम्ल का संतुलन बना रहे तो ही हम स्वस्थ रह सकेंगे। शाकाहार (हरी पत्तेवाली सब्जियाँ) ही ऐसा खाद्य है जिसमें मुख्यता क्षारीय तत्व होते हैं। ये क्षार और अम्ल का संतुलन बनाये रख कर शरीर को आरोग्यता प्रदान करते हैं।

चिकित्सा शास्त्रियों ने सिद्ध किया है कि शाकाहार से शरीर में अम्ल और क्षार का अनुपात संतुलित रहता है जिससे रक्त शुद्ध होता है। रक्त के श्वेत कणों की वृद्धि होती है जो शरीर की सुरक्षा और सफाई कर काया को स्वस्थ बनाये रखते हैं।

शाकाहार प्रमाद को दूर करता है। इससे मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयरोग, बवासीर, जोड़ों के रोग, रक्त सम्बन्धी बीमारियां दूर ही रहती हैं। व्यक्ति स्वस्थ, फुर्तीला, बलशाली एवं कर्मठ होता हैं। दीर्घजीवी होता है। वह 'स्वान्तः सुखाय सर्वजन हिताय' के लिये समर्पित रहता है। इस प्रकार शाकाहार व्यक्ति को आरोग्यी बना कर उसे प्रसन्न रखता है और विश्वशान्ति में सहायक बन पड़ता है।

शाकाहार तनावमुक्ति और विश्वशान्ति - चिकित्सकों ने शोधकार्य द्वारा यह निष्कर्ष निकाला है कि शरीर में अम्ल की मात्रा 20% से अधिक होती है तो व्यक्ति तनावग्रस्त, चिड़चिड़ा एवं क्रोधी हो जाता है। यही कारण है मांसाहारी भोजन में अम्ल की अधिकता होने से वे उद्विग्न, क्रोधी होते हैं। इसके विपरीत शाकाहारी पदार्थों में क्षार की प्रधानता होती है अतः शाकाहारियों की चित्तवृत्तियाँ शान्त रहती हैं, चिन्तन शक्ति बढ़ती है, बुद्धि निर्मल होती है, उनका मन केन्द्रित होता है और विचार अडिग। ऐसे व्यक्ति सहनशील होते हैं। विवेकपूर्वक तथ्य परक निर्णय लेते हैं जिससे बाद में पछताने या पश्चाताप का अवसर नहीं आ पाता। अतः हम कह सकते हैं कि शाकाहार शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है। तनाव, विग्रह, लड़ाई-झगड़ों से मुक्त कर शान्ति को स्थापित करता है।

शाकाहार क्रूर भावों का उन्मूलन और विश्वशान्ति :- 'जैसा खाओ अन्न वैसा होवे मन' इस उक्ति के अनुसार हम सात्विक शाकाहारी भोजन करेंगे तो सात्विक सरल विचार होंगे। परिणाम स्वरूप क्रूर भावों, अनैतिक

वृत्तियों का उपशम एवं उन्मूलन होगा। अहिंसा और नैतिकता का उदय होगा। अहिंसा के प्रभाव से ही हम प्राणघातक विध्वंसकारी शस्त्र निर्माण की प्रतिस्पर्धा नहीं करेंगे। यदि कभी कहीं किसी ने विध्वंसक शस्त्र बनाये तो क्या हम ऐसे शस्त्रों का निर्माण कर सकेंगे जो उन शस्त्रों की शक्ति को नष्ट कर दे और उनसे होने वाला विध्वंस उसी प्रकार रुक जाये जैसे राम-रावण युद्ध या महाभारत कालीन युद्ध के समय आग्नेय बाणों की शक्ति को मेघास्त्रों के प्रयोग द्वारा विफल करके उससे होने वाला विध्वंस रोका जाता था। इस प्रकार शाकाहार मानव के क्रूर भावों का उन्मूलन कर विनाश से बचाता है। मानव मन को प्रसन्न कर देता है जिससे उसका जीवन सुखशान्ति से परिपूर्ण हो जाता है। अतः यह सहज ही कहा जा सकता है कि क्रूर भावों को समाप्त कर जीवन को सुख शान्तिमय बनाने में शाकाहार की महत्वपूर्ण भूमिका है।

शाकाहार, आर्थिक स्तर और विश्वशान्ति :- मानव के आर्थिक स्तर को उन्नत बनाने में शाकाहार का योगदान सर्वप्रमुख है। क्योंकि शाकाहारी भोजन आमिष भोजन की तुलना में सस्ता है सुपाच्य एवं पौष्टिक है इससे कम खर्च में अधिक व्यक्तियों की क्षुधा शान्त हो जाती है। आहार शास्त्रियों ने बतलाया है कि 'एक मांसाहारी सात शाकाहारियों का भोजन उदरस्थ कर लेता है।' तात्पर्य यह है कि मांसाहारी को अपनी भूख मिटाने के लिए जितने धन की आवश्यकता होती है उतने ही धन से सात शाकाहारियों का पेट सरलता से भर जाता है। आहार शास्त्रियों के उक्त कथन से घोषित होता है कि शाकाहारी कम खर्च में अपनी भोजन की आवश्यकता पूर्ण कर आर्थिक स्तर को उन्नत बना सकता है। आमिष भोजन एक तो महंगा होता है, दूसरे आमिष भोजन में पोषक तत्वों की कमी होने से व्यक्ति अस्वस्थ रहता है अतः वह स्वास्थ्य लाभ के लिए अपना धन डाक्टरों, वैद्यों को देकर व्यर्थ बरबाद करता है जिससे उसका आर्थिक स्तर गिरता जाता है। इसके विपरीत शाकाहार से अल्प व्यय में मानव की भोजन सम्बन्धी आवश्यकतायें पूर्ण हो जाती हैं। अल्प व्यय से धन की बचत होती है जिसका सदुपयोग वह अन्य कार्यों में कर मन एवं विश्व को शान्त/सन्तुष्ट रख सकता है।

शाकाहार, सामाजिक विषमता का अभाव और विश्वशान्ति :- विश्व में सारे लड़ाई-झगड़े, भेदभाव, पक्षपात एवं लालसा की पूर्ति के लिए होते हैं

और इसका मुख्य कारण है राजसी एवं तामसिक भोजन का सेवन। यह भोजन महंगा एवं गरिष्ठ होने के कारण सभी व्यक्ति नहीं कर सकते। इस भोजन से सामाजिक विषमता का विष फैलने लगता है। राजसी एवं तामसिक आहारी स्वयं को महान और अन्य को हीन समझता है। यहीं से उत्पन्न वैचारिक वैमनस्य, सामाजिक विषमता का रूप धारण कर लेता है जिससे निरन्तर दूरी होती चली जाती है। शाकाहार का अवलम्बन लेने पर मानव में समता आती है। समता से विषमता का क्षय होता है। समता का ऐसा प्रभाव होता है कि उसे सारा विश्व 'वसुधैव कुटुम्बकम्' प्रतीत होता है। समता का परिणाम है कि विश्व एकता के सूत्र में बंध जाता है। जहां विश्व एकता के सूत्र में बंधा, वहाँ किसी प्रकार की अशान्ति नहीं रह सकेगी। इस प्रकार शाकाहार विषमता को दूर कर शान्ति की स्थापना में सहायक है।

शाकाहार, समस्याओं का समाधान और विश्वशान्ति - मानव की लालसा एवं तृष्णा के कारण आज विश्व में गरीबी, भुखमरी, बेरोजगारी, आवास, पर्यावरण प्रदूषण आदि की समस्याएं मुँह बाये खड़ी हैं जिनके समाधान के लिए सभी चिंतित हैं। शाकाहार के द्वारा इन समस्याओं को आसानी से हल किया जा सकता है। शाकाहारी भोजन सस्ता तथा फुलावदार भारी भरकम (Bulky) होता है। इससे शीघ्र ही क्षुधा शान्त हो जाती है तथा इसे आवश्यकता से अधिक खा पाना कठिन होता है। इस तरह शाकाहारी अल्प व्यय से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति कर धन को संचित कर उससे गरीबी और बेरोजगारी को आसानी से दूर किया जा सकता है।

एक बार राष्ट्रसंत श्री विद्यानन्दजी ने कहा कि दस एकड़ जमीना पर यदि सोयाबीन की खेती की जाये तो एक वर्ष तक ६० लोगों का पेट भरा जा सकता है। यदि चावल पैदा किया जाये तो एक वर्ष तक ४० लोगों का पेट भरा जा सकता है। यदि गेहूँ उगाया जाये तो एक वर्ष तक ३० लोगों का पेट भरा जा सकता है और मक्का उगाने पर १५ लोग एक वर्ष तक अपना पेट भर सकते हैं। इसी भूमि पर यदि मांस देने वाले पशुओं के लिए चारा को पैदा किया जाए तो एक वर्ष तक मात्र ३ लोगों का ही पेट भर सकेगा। आचार्य श्री के उक्त दृष्टान्त से स्पष्ट होता है कि गरीबी, भुखमरी, बेरोजगारी जैसी समस्याओं का समाधान मात्र शाकाहार से ही संभव है।

दूसरी बात यह है कि शाकाहारियों को जीवन निर्वाह के लिए कम भूमि की आवश्यकता होती है। अतः इससे आवास की समस्या भी हल हो जाती है। इस तरह शाकाहार अनेक समस्याओं को दूर कर विश्व में शान्ति स्थापित करने में सहायक है।

शाकाहार, पर्यावरण संतुलन और विश्वशान्ति :- पर्यावरण में पृथ्वी, पानी, हवा, जंगल, वृक्ष, पहाड़, नदियाँ, समुद्र, पशु-पक्षी आदि तो गर्भित हैं ही, सामाजिक-आर्थिक सरोकार, सांस्कृतिक, राजनीतिक, समसामयिक परिस्थितियाँ भी इसी में समाविष्ट हैं। आज मानव की इच्छायें तृष्णायें इतनी बढ़ गयी हैं कि उससे मनुष्य की आवश्यकताओं का अन्त ही दिखाई नहीं देता अपनी आवश्यकताओं के समाधान के लिए मानव ने विज्ञान और प्रोद्योगिकी के माध्यम से आधुनिक विकास का जाल सा बिछा दिया है। इस विकास का लक्ष्य है प्रकृति का शोषण। संसार में प्राणी और पर्यावरण के बीच निरन्तर चक्र चलता रहता है। इसी से पर्यावरण संतुलन बना रहता है। पर आज प्रकृति के शोषण द्वारा विकास किये जाने के प्रयासों से समूचा पर्यावरण प्रदूषित हो गया है। यह तभी संतुलित हो सकता है जब हम अपनी आवश्यकतानुसार चीजों को ही प्रकृति से प्राप्त करें तथा जीवन और जगत् को पोषण दें। यह कार्य मात्र शाकाहार से ही संभव है क्योंकि शाकाहार मानव को प्रकृति से जोड़ता है। पशु-पक्षी, प्रकृति की रक्षा भी इससे ही जुड़ी हुई है। पर्यावरण के संतुलन से प्राकृतिक सम्पदाओं का क्षय नहीं हो पायेगा, वातावरण में सांस लेने के लिए शुद्ध हवा मिलेगी और यह धरती बंजर होने से बच जाएगी। इस तरह शाकाहार पर्यावरण को प्रदूषित होने से तो रोकता ही है। मानव के मानसिक प्रदूषित विचारों को भी नष्ट करके उन्हें शान्ति प्रदान करता है।

शाकाहार, संतोषवृत्ति और विश्वशान्ति :- शाकाहार में जीवदया, अहिंसा सम्मिलित है। इसका तन के साथ सीधा मन-मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है। यह मनुज की मानसिकता को सजा-संवार देता है। परिणाम स्वरूप बुद्धि निर्मल रहती है। निर्मल बुद्धि के कारण पर-पदार्थों के प्रति लालसा कम हो जाती है। इच्छायें सीमित हो जाती हैं। काम-भोग सम्बन्धी उत्तेजना नहीं होती। मन की भटकन कम हो जाती है। विचारों में स्थिरता आती

है। अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह का पालन अनायास ही हो जाता है। वह संतोषी बन जाता है। 'संतोषी सदा सुखी' इस उक्ति के अनुसार शाकाहारी सदैव सुखी रहता है। शाकाहार के द्वारा जब सभी सुखी हो जावेंगे तो विश्व में शान्ति स्थापित होने में देर नहीं लगेगी।

'-शाकाहार किस प्रकार मानव का कल्याण करता है एक कवि के शब्दों में देखिये -

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धि सत्वशुद्धौ ध्रुवाः स्मृति।
स्मृतिर्ज्ञानं लभ्ये सर्वग्रंथिना विप्रमोक्षः।।

- आहार शुद्धि, शाकाहार से सात्विकता आती है। उससे स्मृति स्थिर होती है। ज्ञान प्राप्त होता है। ज्ञान से हृदय की गांठ खुलती है जिससे कल्याण होता है।

निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि शाकाहार अहिंसामूलक, सहअस्तित्व प्रधान, शान्तिप्रिय जीवन पद्धति है। यह मानव की क्षुधा को तृप्त कर देती है जिससे उसे शान्ति मिलती है। इससे स्वस्थ तन-मन-मस्तिष्क एवं सद्विचारों के विश्व का निर्माण होता है। यह मनुज को दया, प्रेम, करूणा आदि मानवीय गुणों से मण्डित कर देती है। शाकाहार से झरने वाले अहिंसा के संगीत से **'जीओ और जीने दो'** के नाम सौन्दर्य की अनुभूति होती है। सुख-शान्ति के खजाने 'समताभाव' की उपलब्धि होती है। निरन्तर विवेक जागृत रहता है। मानव को अशान्त बनाने वाले व्यवहार जगत् और मनोजगत् के राग-द्वेष, क्रोध, मान, माया, लोभ आदि विकारी भाव विलीन हो जाते हैं। दुर्भावों के नौ दो ग्यारह होने से पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, पर्यावरण सम्बन्धी समस्याओं का निदान सरलता से हो जाता है। शाकाहार से ही हम हमारे ऋषियों की इस भावना को साकार कर सकते हैं।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्।।

विश्व शान्ति का आधार शाकाहार ही है।

ब्र० [illegible] जैन, "[illegible]"
गंजबासौदा (म० प्र०)

सर्वे भवन्तु सुखिन :- शाकाहार

आज सम्पूर्ण विश्व अशांत है। कहीं विद्रोह की आग सुलग रही है तो कहीं शोषण व दमन का चक्र चल रहा हैं। शान्ति के दर्शन दूर-दूर तक भी नहीं हो रहे हैं। विकसित राष्ट्र हो या विकासशील राष्ट्र, शान्ति सभी के लिए मृग-मरीचिका बनी हुई है। औरों की बात न करें, अगर हम अपने ही देश को लें और विचार करें तो लगता नहीं है कि यहाँ भगवान महावीर, बुद्ध और गाँधी ने जन्म लिया है। चारों ओर खून-खराबा हो रहा है। भाई-भाई का दुश्मन बना हुआ है। सोचा ही नहीं कि ऐसा क्यों हो रहा है? क्या हो गया है अपने इस देश को और इस देश के अहिंसा के पुजारियों को निश्चित ही कहीं कोई गड़बड़ है, नहीं तो 'सर्वे भवन्तु सुखिनः . ...' के दर्शन को जीवन का आधार बनाने वाले तथा पंचशील के नारे से सम्पूर्ण विश्व को अभिभूत करने वाले देश में ऐसा कदापि नहीं होता। पर यह भी सत्य है कि यहाँ भी वही सब कुछ हो रहा है जो अन्य देशों में देखने को मिल रहा है। सत्य, अहिंसा, दया और करुणा की कल-कल करती सरिताएं आज मात्र दर्शन एवं धर्म शास्त्रों की कोरी बातें बनकर रह गई हैं क्यों? आखिर क्यों ?

उपर्युक्त प्रश्नों ने आज अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर वैज्ञानिकों को और चिंतकों को झकझोरा है। कुछ सुपरिणाम भी आये है। एक तो बहुत ही अहं तथ्य प्रकाश में आया है कि मनुष्य के आहार ने उसके 'सोच' एवं कृत्यों को प्रभावित किया है। सुनने एवं पढ़ने में यह सामान्य बात है किंतु मांस, मदिरा एवं अण्डों ने जो मनुष्य-शरीर के प्रतिकूल है, मनुष्य को मनुष्यत्व से दूर कर दिया है। इस सत्य के पीछे वैज्ञानिकों का अथक श्रम है। केवल हमारे देश में ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण विश्व में अब एक क्रान्ति जन्म ले चुकी है। इस नवीन क्रान्ति के अन्तर्गत अब यह स्वीकारा जाने लगा है कि आहार केवल क्षुधा शान्त करने का साधन मात्र नहीं है बल्कि मन की समस्त गतिविधियों एवं दैनंदिन जीवन की हलचलों को प्रभावित एवं निर्धारण करने

वाला एक मुख्य कारण भी है। इसी नवीन क्रान्ति को अब 'शाकाहार क्रान्ति' के नाम से जाना जाने लगा है। सभी इसकी ओर बहुत ही आशा, एवं अपेक्षा के साथ निहार रहे हैं क्योंकि अब तक की शोध एवं निष्कर्षों ने इसके माध्यम से शान्ति-स्थापना की सम्भावनाओं को जन्म दिया है।

शाकाहार : विस्तृत अर्थों में :- इससे पूर्व की हम यह जानें कि शाकाहार शान्ति स्थापना में किस तरह सहायक हो सकता है, यह जान लेना अति आवश्यक है कि शाकाहार है क्या? स्मरण रहे कि शाकाहार शब्द केवल आहार वाचक नहीं है। इसका क्षेत्र बहुत व्यापक है। इसका सम्पूर्ण मानव दर्शन एवं मनोविज्ञान से गहरा सम्बन्ध है। सुविख्यात पत्रकार एवं लेखक डा० नेमीचन्द जैन ने सटीक व्याख्या करते हुए लिखा है कि 'शाकाहार जीवन का ऐसा क्रम है जिसमें दूसरों के लिए समुचित आदर और आत्मीय गुंजाइश हो और सब सारा सिर्फ खुदगर्जी या स्वार्थ पर टिका हुआ न हो? शाकाहार का मतलब सिर्फ भोजन या आहार नहीं उससे काफी आगे है। इसे मांसाहार के मुकाबले खड़े शब्द के रूप में हमें शायद कभी नहीं लेना चाहिए बल्कि दुनिया को उसके सही रूप में उसकी सही शक्ल और इसे वास्तविक परिप्रेक्ष्य में पहचानने, देखने का आधार इसे मानना चाहिए।

डा० नेमीचन्द ने शाकाहार एवं मांसाहार को दो अलग-अलग जीवन शैलियाँ मानते हुए शाकाहार की दार्शनिक अंदाज में व्याख्या की है और लिखा है कि **'शाकाहार का मतलब है कि एक सादा, सुखद, दूसरों के लिए प्रीतकर, निरापद जिन्दगी जीना। जीना कुछ इस तरह कि कुदरत के चेहरे पर कोई कालिख न आए और जो जीव-जन्तु, पेड़-पौधे सदियों से हमारे सह-अस्तित्व में हैं उन्हें कोई नुकसान न पहुँचे।'**

उक्त व्याख्या से स्पष्ट है कि शाकाहार शब्द का अर्थ मात्र कन्द-मूल नहीं है बल्कि जीवन जीने का एक उत्तम सलीका है। जिससे प्राणी मात्र के लिए आत्मीयता, दया, करुणा, प्रेम व मातृभाव जैसे श्रेष्ठ मूल्यों के दर्शन होते हैं तथा अहिंसा व सह-अस्तित्व का मार्ग भी प्रशस्त होता है। इन्हीं मूल्यों पर हमारे भारतीय जीवन-दर्शन टिके हुए हैं। विशेषकर जैन-दर्शन के तो मूलाधार ही ये मूल्य हैं। जो अनवरत रूप से हमारे जीवन के अंग बने हुए हैं। आज भी इन जीवन मूल्यों की प्रासंगिकता है तभी तो प्रथम महायुद्ध

हो या द्वितीय महायुद्ध, चाहे ईरान-ईराक का युद्ध हो या ईराक व मित्र राष्ट्रों के बीच लड़ा जाने वाला युद्ध हो, लड़ते-लड़ते या लड़ने के बाद इनका एवं शांति का स्मरण हो आता है कल का राष्ट्र-संघ (१६१६) व आज का संयुक्त राष्ट्र संघ इन्ही मानव-मूल्यों की कोख से जन्में हैं और भविष्य में भी जब-जब हिंसा का ताण्डव होगा हमारे भारतीय जीवन-दर्शन आशा की किरण के रूप में विश्व-शान्ति का मार्ग प्रशस्त करते रहेंगे।

अब प्रश्न यह है कि भारतीय जीवन-दर्शन में ऐसी क्या बात है कि हमारे यहाँ जन-जन में दया, करुणा, मातृभाव, प्रेम एवं सह-अस्तित्व कूट-कूटकर भरा है, अगर किंचित् भी गहराई से विचार करें तो स्पष्ट हो जायेगा कि हमारा आहार ही इतना शुद्ध एवं सात्विक है कि हम कभी किसी से संघर्ष करने को तैयार नहीं होते हैं बल्कि उसे भी अपने साथ लेकर जीवन-पथ पर आगे बढ़ाने का भाव (सह-अस्तित्व) रखते हैं। यह सब आहार का ही परिणाम है कि हम सदैव शान्ति-पथ के अनुगामी रहे हैं और दूसरों को भी इस दिशा में अग्रसर होने को प्रेरित किया है। आज जीव-विज्ञान भी इस बात को स्वीकारने लगे हैं कि एक मांसाहारी की तुलना में शाकाहारी अधिक विनम्र, शांत, धीर एवं गंभीर होते हैं। शांति के यही तो कुछ प्रतीक हैं, इनके अतिरिक्त पूर्व में उल्लिखित जीवन मूल्यों के दर्शन भी एक शाकाहारी में जितने सम्भव हैं उतने मांसाहारी में सम्भव नहीं हो सकते हैं। चिकित्सकों का भी मत है कि मांसाहार से मनुष्य में व्यग्रता, उत्तेजना व चिड़चिड़ापन बढ़ता है। यूँ भी अगर देखें तो दया, करुणा व सह-अस्तित्व जैसे श्रेष्ठ जीवन मूल्य मांसाहारी में कहां सम्भव हैं?

अतः शाकाहार के सन्दर्भ में अगर आज के विश्व पर दृष्टिपात करें तो विश्वास पूर्वक कहा जा सकता है कि अगर स्वयं मनुष्य के भीतर और इस सम्पूर्ण प्राणी-जगत में शांति-स्थापना के जो मूल तत्व हैं उनके लिए शाकाहार ही एक मात्र उपयुक्त आहार है। अग्रांकित बिन्दुओं में हम इनको विस्तार पूर्वक अध्ययन करेंगे -

सह-अस्तित्व एवं शाकाहार :- जैसा कि पूर्व में कहा है कि शाकाहार केवल आहार वाचक शब्द नहीं है बल्कि एक जीवन शैली है अर्थात् जीने का एक तरीका है जिसका मूल आधार ही प्रकृति है। सम्पूर्ण प्रकृति के साथ

अपने को चलाना एक महत्वपूर्ण अनिवार्यता है। जैन-दर्शन ने तो समग्र पृथ्वी में जीव माना है। अतः सम्पूर्ण पृथ्वी को ध्यान में रखकर चलना एक शाकाहारी के लिए आवश्यक है। इसी आधार पर 'जीओ और जीने दो' जैसे सूत्र का उद्‌घोष भगवान महावीर ने किया; अर्थात् मैं भी जीऊँ और तुम भी जीओ। एक दूसरे के अस्तित्व को स्वीकारने का दर्शन समस्त शाकाहारियों का मूल स्वभाव होता है।

आज जो विश्व में संघर्ष की स्थिति है और शान्ति बार-बार खतरे में पड़ती है उसके मूल में सह-अस्तित्व के सिद्धान्त की अवहेलना ही है। केवल मैं ही जीऊँ, औरों को जीने का अधिकार नहीं है, यह भाव जब-जब किसी राष्ट्र अथवा व्यक्ति में जन्म लेता है शान्ति भंग होने का खतरा पैदा हो जाता है। साधारणतया ऐसे कुत्सित भाव का जन्म शाकाहारी के मन में कभी नहीं आता है। मांसाहार में जो तामसीगुण हैं, इस प्रवृत्ति को बढ़ावा देते हैं इतिहास गवाह है कि विश्व शान्ति को सदैव उन्हीं राष्ट्रों अथवा व्यक्तियों से चुनौती मिली है जो मांसाहार के प्रबल पक्षधर रहे हैं, इसके विपरीत शाकाहारी देश सदा-सर्वदा ही शान्ति के पोषक एवं संरक्षक रहे हैं। इसके मूल में एक बात प्रधान है कि 'जैसा खाये अन्न वैसा होवे मन'। यह सर्व विदित है कि अन्न से मन और मन से दैनंदिन का व्यवहार संचालित होता है। अतः एक शाकाहारी जो स्वभाव से ही सह-अस्तित्व के सिद्धान्त में विश्वास रखता है भला किसी दूसरे के अस्तित्व को मिटाने की बात सोच ही कैसे सकता है? जब ऐसा नहीं होगा तो शान्ति भंग होगी ही कैसे? शाकाहार के सबसे प्रबल समर्थक जैन धर्म एवं उसके सर्वाधिक मुखरित तीर्थंकर भगवान महावीर ने अढ़ाई हजार वर्ष पूर्व ही कहा था कि -

सव्वे जीवा वि इच्छंति
जीविउं न मरिज्जिउं
तम्हा पाणिवहं घोरं
निग्गंथा वज्जयंति णं।

अर्थात् सब जीव जीना चाहते हैं। हर एक का जीवन एक दूसरे के साथ जुड़ा हुआ है किसी भी जीव के अस्तित्व को अगर हम खतरा पहुँचाते

हैं तो उसका परिणाम समग्र मानव जाति को भोगना पड़ेगा।

यह चिंतन केवल शाकाहारी जीवन-दर्शन में ही सम्भव है। काश आज हम और विश्व महावीर की इस अमृत-वाणी को जीवन में स्थान दें तो कोई कारण नहीं कि शांति खतरे में पड़े।

दया, करूणा, प्रेम एवं शाकाहार :- शांति तब-तब लड़खड़ाई है जब-जब इस सृष्टि पर दया, करुणा और प्रेम की भावना को कुचला गया है। हिटलर, नेपोलियन और रूसी साम्यवादियों ने इन्हीं मानवीय गुणों के अभाव में नर संहार कर तत्कालीन शांति व्यवस्था को चुनौती दी थी। काश कि ये मानवीय गुण इन तानाशाहों में होते कैसे, जिनका आहार ही तामसी हो उनसे सात्विक प्रवृत्ति की कल्पना कैसे की जा सकती है। इसीलिए भारतीय ऋषि-मुनियों ने मानव सभ्यता को अनवरत रखने के लिए सात्विक आहार का आह्वान किया है। महावीर, गौतम और गाँधी जैसी महान विभूतियों ने दया, करुणा और प्रेम को अंकुरित करने के उद्देश्य से शाकाहार का समर्थन किया है। मांसाहार से इन मानवीय गुणों का संरक्षण सम्भव नहीं है बल्कि इस त्याज्य आहार से क्रूरता, आवेश एवं व्यग्रता को बल मिलता है जो शांति स्थापना के बाधक तत्व है।

यही कारण है कि सभी धर्मों ने दया, करुणा और प्रेम जैसे गुणों की वृद्धि की कामना की है क्योंकि इनके अभाव में सृष्टि की सुरक्षा असम्भव है। कालान्तर में अनेक धर्मों में आर्थिक, भौगोलिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं के अनुरूप आहार में ढील दी गई जिसके फलस्वरूप कई विकृतियों ने जन्म ले लिया और 'भोग संस्कृति' का प्रादुर्भाव हो गया जिसके कारण आज सृष्टि का संतुलन ही लड़खड़ा गया है। इसी भोग संस्कृति का दुष्परिणाम है आज का अशांत मानव और उसकी गोद में पल रहा प्रति क्षण का संघर्ष।

अगर ऐसा न होता और शाकाहार के मार्ग पर दृढ़ रहा होता आज का मानव तो वह न केवल मानव के प्रति दया, करुणा और प्रेम बरसाता बल्कि पेड़-पौधों और अन्य पशु-पक्षियों से भी अपना अटूट नाता जोड़ता तो 'पृथ्वी सम्मेलन' जैसे किसी आयोजन की आवश्यकता ही नहीं होती और न

ही पर्यावरण के खतरे में पड़ने जैसी किसी समस्या का हमें सामना करना पड़ता।

अहिंसा एवं शाकाहार :- शान्ति के लिए अहिंसा-पथ का अनुगमन करना पड़ता है। यह एक अनिवार्यता है। सभी महापुरुषों ने प्रत्येक को इस महामंत्र को अपने जीवन में प्रमुख स्थान देने का आग्रह किया है। शाकाहार में अहिंसा का भाव सदैव निहित होता है, मांसाहारियों एवं शाकाहारियों की जीवनशैली का मौलिक अंतर ही यह है कि मांसाहार में दूसरों के लिए समुचित आदरभाव एवं आत्मीयता का अभाव होता है तथा स्वार्थ एवं खुदगर्जीपन की बू स्पष्ट झलकती है किंतु एक शाकाहारी ठीक इसके विपरीत है इसमें दूसरों का ध्यान पहले होता है वह प्रीतिकर और निरापद जीवन जीने का पक्षधर है। यहाँ तक कि जीव-जन्तु व पेड़-पौधे के साथ भी जो सदियों से हमारे साथ सह-अस्तित्व में है, अहिंसा का भाव रखता है।

ऐसा होने पर भला कोई तो बताए कि अशांति कैसे होगी? क्यों कोई परस्पर टकराव का रास्ता अपनायेगा? यही कारण है कि अब जीव-शास्त्री भी यह मानने लगे हैं कि खून-खराबा, अशांति और हिंसा के लिए आहार की अहं भूमिका होती है। इन वैज्ञानिकों का मानना है कि एक शाकाहारी की तुलना में मांसाहारी अधिक झगड़ालू, गुस्सैल और आक्रामक प्रवृत्ति का होता है। ऐसे और भी कई नवीन तथ्य प्रकाश में आये हैं जिनसे स्पष्ट होता है कि अगर विश्व एवं मानव को शांति-पथ पर ले जाना है तो शाकाहार का प्रचार-प्रसार करना आवश्यक होगा।

प्रसन्नता है कि आज के इस अशान्त युग में भारत एवं भारत के बाहर अनेकानेक बुद्धिजीवियों ने उपरोक्त सत्य को स्वीकारना शुरु कर दिया है और शाकाहार की ओर तेजी से आकर्षित होना शुरु कर दिया है। अकेले ब्रिटेन में पूर्ण शाकाहारियों की बी०बी०सी० (B.B.C.) भी शाकाहार के प्रचार-प्रसार एवं मांसाहार की हानियों को प्रदर्शित करने के लिए नियंत्रित कार्यक्रम देने लगा है। यहाँ स्थिति 'वेजेटेरियन सोसायटी' का विगत के वर्षों में कार्य-क्षेत्र जिस तेजी से फैल रहा है, उसे देखकर यह कहा जाने लगा है कि इक्कीसवीं सदी में प्रवेश करते-करते आधा ब्रिटेन शाकाहारी बन जाएगा। यही स्थिति अमेरिका, जापान, जर्मन व सोवियत राष्ट्रों की है। यहाँ के लोग

वैज्ञानिक विश्लेषणों पर विश्वास करते हैं। सौभाग्य से विगत बीस वर्षों में हुई खोजों ने शाकाहार को हर दृष्टि से सर्वोत्तम आहार माना है, विशेषकर सन् १९८५ के नोबल पुरस्कार विजेता डा० ब्राउन तथा गोल्डस्टीन ने जबसे मांस एवं अंडों के स्थान पर शाकाहारी भोजन को मानव शरीर के लिए श्रेष्ठ ठहराया है, एक क्रान्ति सी आ गई है।

यह हम भारतीयों के लिए गर्व की बात है। हमारे यहाँ तो प्रारम्भ से आज तक शाकाहार ही जीवन का आधार है। जैन धर्म के मतावलम्बियों को तो और भी फक्र करना चाहिए क्योंकि जैन धर्म ही एक मात्र ऐसा धर्म है **जिसने किसी भी परिस्थिति में कभी भी समझौता नहीं किया। जैनों ने हजारों प्रकार की हानि उठाई, अल्प संख्यक हो गये, किंतु अहिंसा के प्रति प्रतिबद्ध रहे। जैन धर्म शुरु से ही अहिंसा एवं शाकाहार की बात करता है किंतु आज सारा संसार ही अहिंसा की बात करने लगा है।**

समाहार :- संक्षेप में कहा जा सकता है कि शाकाहार ने मानव में अहिंसा का भाव भरा और अहिसा ने विश्व को शांति का उपहार दिया है। यह उपहार विश्व को हमारे संत-मनीषियों एवं राज-ऋषियों के द्वारा मिला है। इतिहास गवाह है कि इन्हीं के प्रभाव के कारण शाकाहारी भारत के सर्वशक्तिमान शासकों ने भी कभी सीमाओं का उल्लघन नहीं किया और नही यूरोप व अरब राष्ट्रों के शासकों की तरह हिंसा का सहारा लिया। आज हमारे देश में भी जो कुछ अशांति का माहौल बना हुआ है, कहीं न कहीं आहार से जुड़ा है। हम और हमारे राजनेता राजनैतिक कारणों की खोज में लगे हैं लेकिन एक कड़वा सच यह है कि स्वतंत्रता के बाद से हमारी युवा पीढ़ी के खानपीन में बहुत बदलाव आया है। जहाँ एक ओर पश्चिमी राष्ट्रों में शाकाहार के प्रति युवाओं का आकर्षण बढ़ रहा है वहीं दुर्भाग्य से हमारे युवाओं में अंडे, मांस, शराब और ऐसे ही अन्य पदार्थों का प्रचलन बढ़ रहा है और इसका परिणाम है कि देश आतंकवाद एवं हिंसा की गिरफ्त में आता चला जा रहा है।

काश! कि आज भी हम इस ओर ध्यान दें तो आनेवाले 'कल' को सुनहरा बना सकते हैं। यह विज्ञान की कसौटी पर उतरा एक खरा सच है कि शाकाहारी पंजाब, आसाम और कश्मीर के युवाओं की तरह हाथ में बंदूक लिए अपने ही भाइयों के सीने को गोलियों से नहीं दाग सकता है क्योंकि आवेश, आक्रोश, व्यग्रता और क्रूरता उससे सदैव दूर रहती है। हां

मांसाहार में ये सब बातें विद्यमान होती हैं। शाकाहार तो दूसरों के प्रति दया, करुणा, प्रेम, सहानुभूति एवं सहयोग जैसे जीवन के श्रेष्ठ मूल्यों का प्रतीक है। फिर भला शाकाहारी कैसे हिंसा व प्रतिशोध के मार्ग का चयन कर सकता है?

सच तो यह है कि शाकाहार मनुष्य के मन को निर्मल एवं शांत करने में सहायक होता है। यही कारण है कि इसे सात्विक आहार माना है और माना जाता रहेगा। अब इसमें कोई संदेह नहीं है कि शाकाहार पुनः एक बार जन-जन का आहार होगा। इसमें सारी सृष्टि के प्रति मंगल भाव है जिसकी अपेक्षा हमारे उपनिषदों में की गई थी -

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुख भाग्भवेत्।।

भारतीय संस्कृति का ऐसा अनुपम उत्कर्ष मांसाहार या अन्य आहार के आधार पर पली सभ्यता की देन नहीं हो सकता है, यह लोक कल्याण या शाकाहार में ही निहित हो सकता है। जहाँ ऐसा मंगल एवं पावन भाव होगा वहां अशान्ति कैसे सम्भव है? निश्चित ही वहाँ तो शान्ति होगी। यही कारण है कि आज एक बार फिर भारत ही नहीं समूचा विश्व शाकाहार की ओर बढ़ रहा है। शायद डा० एडवर्ड सौन्डर्स की यह भविष्यवाणी सही उतरे कि 'आने वाली दुनिया मांसाहार के नाम मात्र से भयभीत हो उठेगी। भावी युग के लोगों को शाकाहार के लिए बाध्य होना पड़ेगा।'

उक्त भविष्यवाणी के संकेत मिलने प्रारम्भ भी हो गये हैं, क्योंकि अब व्यक्ति अपने चारों ओर व्याप्त अशान्ति के अंधेरे से ऊबने की स्थिति में है और उसे इस अशान्ति के कारण आहार (मांसाहार) के गुण-दोषों का पता भी लग चुका है और उसके विकल्प अर्थात् शाकाहार एवं उसके दीर्घकालीन लाभों से भी अवगत होता चला जा रहा है। इसलिए निश्चित ही अब वह दिन दूर नहीं जब प्रत्येक व्यक्ति शाकाहार को अपने जीवन का आधार बनाकर इस विश्व को चिर शान्ति प्रदान करने का गौरव प्राप्त करेगा।

तेज सिंह "तरुण"
सम्पादक : तरुण ओसवाल,
उदयपुर (राजस्थान)

जीवन का श्रृंगार : शाकाहार

आज विश्व में हर जगह अशान्ति के बादल छाये हुए हैं खून-खराबा, अपहरण, डकैती व अन्य जघन्य अपराधों का सिलसिला व्यापक पैमाने पर फैलता जा रहा है। मानव-मानव के प्रति ईर्ष्या करने लगा है मानव सभ्य होते हुए भी अपनी मानवता बेचकर आधुनिकता का तांडव कर रहा है। इस आधुनिकता की दौड़ में सबसे बड़ा असर खान-पान का पड़ा है। कल तक जो मनुष्य शाकाहार को श्रेष्ठ समझते थे, वे अब मांसाहारी भोजन से अपना पेट भर रहें हैं। पेट की पूर्ति के लिए प्रकृति का सौन्दर्य उजाड़कर मूक-पशु-पक्षियों को तल भून कर खा रहे हैं।

एक ताजा सर्वेक्षण के अनुसार विश्व के लगभग हर देश मे मांसाहारी भोजन करने वाले मनुष्यो की सख्या में दिन-रात तेजी से वृध्दि हो रही है। चूँकि मांसाहारी भोजन हमारे लिए शरीर में क्रोध दिलाता है क्रोध के कारण ही मनुष्य क्रोधी बन जाता है। मनुष्य का यही क्रोधी स्वभाव हर तरह के पाप करने को विवश करता है। इसी कारण आज चौतरफा पाप बढ़ रहा है। विश्व की शांति खतरे में पड़ गई है। इन सारी बातों का दोष मांसाहार सेवन करने वाले वर्ग को जाता है।

हम विज्ञान के युग में जी रहे हैं। विज्ञान ने हमें जीने के कई आधुनिक तौर-तरीके बताए है। हमारी सभ्यता व संस्कृति में सदियों से शाकाहार का प्रचलन है। आज भी ऐसे मनुष्य हैं, जो शुद्ध शाकाहार पर जीवित हैं। वे एकाएक बीमार नहीं पड़ते हैं क्योंकि शाकाहार अधिक पौष्टिकता व रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। फिर भी मानव यदि आधुनिकता की होड़ में मांसाहार करके अपना सर्वनाश करे तो यह उसका दुर्भाग्य ही कहा जाएगा। अतः हमें सबसे पहले इन्सान बनना होगा और इन्सान बनने के लिए विश्व के प्राणियों के साथ मैत्री की भावना को जागृत करना होगा और जिसके अन्दर मैत्री की भावना जागृत होगी वही शाकाहार के महत्व को समझ सकेगा। इसीलिए किसी कवि ने कहा है कि

'दीन पशु की करुण पुकार, शाकाहार बने श्रृंगार।'

जगत में प्रत्येक प्राणी सुखी रहना चाहता है। सुखी रहने के लिए शरीर और मन का स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रकृति के अनुरूप शुद्ध आहार आवश्यक होता है। प्रकृति के विपरीत आहार करने पर सुखी रहना सम्भव नहीं है। अतः प्रकृति के अनुरूप सात्विक आहार पर विचार मंथन अपेक्षित है।

सात्विक (शुद्ध शाकाहार) आहार वह है जिसके सेवन से जीवन में, विचारधारा में पवित्रता आए तथा प्रशस्त विचारों की अभिवृद्धि में जो सहायक हो। सात्विक आहार से अन्न,दाल, साग-सब्जि, फल, दूध, दही, घृत आदि का बोध होता है। शुद्ध शाकाहार से न केवल शारीरिक स्वास्थय उत्तम रहता है वरन् समता, क्षमा, मैत्री, दया, सहिष्णुता, न्याय-नीति एवं चरित्र निष्ठता से प्रशस्त भावों की अभिवृद्धि में भी वह सहायक होता है। इसके विपरीत मांसाहार तामसिक आहार है। जिसके प्रभाव से हमारी विचारधारा की पवित्रता नष्ट होकर अन्दर विकार और उन्मत्तता पैदा कर देती है। जिसके कारण हमारे विचारों में क्रूरता, विद्वेष, चिड़चिड़ापन, बलात्कार, अत्याचार, अन्याय, अनीति की अभिवृद्धि हो जाती है। इसलिए कहा जाता है कि आहार का जीवन पर काफी प्रभाव पड़ता है। कहा भी गया है - **'जैसा खावे अन्न, वैसा होवे मन'** अतः खान-पान की शुद्धि पर ध्यान देना आवश्यक है। खान-पान की शुद्धि से तात्पर्य है मांसाहार एवं मद्यपान का वर्जन, रात्रि भोजन का त्याग, जल छानकर पीना तथा निर्दोष शाकाहार जो शारीरिक, मानसिक और धार्मिक सभी दृष्टियों से शुद्ध हो। अर्थात् शाकाहार के चुनाव में भक्ष्य और अभक्ष्य का विवेक रखना आवश्यक है। जैसे जैन धर्म में आलू, गाजर, मूली आदि जमीकन्द तथा कन्दमूल का भी निषेध बतलाया गया है। क्योंकि इसमें अनंत जीव रहते हैं। अतः इनका त्याग कर सूक्ष्म जीवों की हिंसा से बचा जा सकता है।

इसी सन्दर्भ में अब प्रश्न यह उठता है कि मानव शाकाहारी है या मांसाहारी। इसके समाधान में यही कहा जा सकता है कि मनुष्य की प्रकृति, प्रवृति तथा उसके शरीर की बनावट इस प्रकार है जो शाकाहार के लिए ही उपयुक्त है। मनुष्य स्वभाव से शाकाहारी है। जैसे विचित्र प्राकृतिक रंग बिरंगे शाकाहार, अंकुरित अन्न सब्जियाँ तथा फलादि को देखकर मन में

आनन्द, हर्ष, उत्साह एवं तृप्ति महसूस होती है किन्तु कच्चा मांस न तो व्यक्ति देखना पसन्द करेगा और न ही सूँघना। यह मनुष्य के शाकाहारी होने का स्पष्ट प्रमाण है।

मांसाहारी प्राणियों के नाखून तथा दांत शिकार पकड़ने लायक होते हैं जबकि शाकाहारी प्राणियों के दांत चपटे तथा पंजे तेज नाखून वाले नहीं होते है। इसी प्रकार मनुष्य की शारीरिक रचना एवं क्रियाएं अन्य शाकाहारी प्राणियों के समान पाई जाती हैं। इससे भी मनुष्य के शाकाहारी होने का प्रमाण मिलता है। मांसाहारी पशुओं की अपेक्षा मनुष्यों की दृष्टि तथा घ्राणेन्द्रिय आहार प्राप्ति हेतु पशुवध के लिए प्रेरणा नहीं देता है चाहे मनुष्य कितना ही भूखा क्यों न हो लेकिन फलों से लदे हुए वृक्षों को देखते ही खाने के लिए मन ललच उठता है।

इन तथ्यों से यह स्पष्ट झलकता है कि मनुष्य शाकाहारी ही है। किन्तु मनुष्य को छोड़कर संसार का कोई भी प्राणी प्रकृति के विरुद्ध आहार नहीं करता है। जैसे शेर भूखा होने पर कभी भी शाकाहारी पदार्थ का सेवन नहीं करता है। दूसरी ओर शाकाहारी पशु जैसे- गाय, बकरी, हिरण आदि भूखे रहने पर भी मांसाहार का सेवन नहीं करते हैं। क्योंकि वह आहार उनके शारीरिक प्रकृति के अनुरूप नहीं है।

मांस सेवन करने वाले हिंसक प्राणी क्रूर, दुष्ट, दगाबाज होते हैं। दूसरी ओर शाकाहारी प्राणी अहिंसक, दयालु, सरल प्रकृति के होते हैं।

उपरोक्त तथ्यों से यह निष्कर्ष निकलता है कि मानव का प्रधान भोजन शाकाहार ही है। मांसाहार तो उसने विकृति से प्राप्त कर लिया है। यदि मांसाहार ही मानव का प्राकृतिक आहार होता तो प्रकृति मानव का इस प्रकार से सृजन करती कि वह बिना किसी परेशानी के शिशुकाल से ही उस पर निर्भर रहकर अपना विकास कर पाता। परन्तु मानव शिशु को कदापि भी मांसाहार पर नहीं रखा जा सकता है। खैर, अब चर्चा करते हैं जीवन के उन क्षेत्रों की जहां शाकाहार लाकर विश्वशान्ति को स्थापित किया जा सकता है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में देखा जाए तो शाकाहारी भोजन करने वालों का शरीर प्रायः निरोग रहता है। क्योंकि शरीर के सभी आवश्यक तत्व जैसे

विटामिन्स, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज लवण आदि तत्वों का समावेश समुचित मात्रा में मिलता है। इस तरह मनुष्य स्वस्थ रहेगा तो उसके विचार भी स्वस्थ रहेंगे और वह राष्ट्रहित से विश्वशान्ति की ओर कदम बढ़ाने लगेगा।

आर्थिक क्षेत्र में भी शाकाहार का योगदान है यदि अर्थ की दृष्टि से देखा जाए तो शाकाहारी भोजन काफी सस्ता पड़ता है। इस मँहगाई के दौर में शाकाहारी भोजन के माध्यम से अच्छी बचत की जा सकती है क्योंकि शाकाहार अन्य किस्म के भोजन की अपेक्षा सर्वथा अनुकूल है।

पर्यावरण के क्षेत्र में भी शाकाहार की कम महत्ता नहीं है। पशु-पक्षी, पेड़-पौधे पर्यावरण से इस तरह जुड़े हुए हैं कि किसी एक की हानि से ही प्रकृति असंतुलित हो जाएगी। इस क्षेत्र में इसकी महत्ता इसलिए बढ़ जाती है क्योंकि व्यक्ति शाकाहार भोजन कर ही जीवों की रक्षा कर प्रकृति को असंतुलित होने से बचा सकता है और संतुलित प्रकृति में ही मनुष्य जीवित रह सकता है। अर्थात् मनुष्य के जीवित रहने में भी शाकाहार का अत्यधिक महत्व है।

इन क्षेत्रों के अतिरिक्त सामाजिक, धार्मिक, वैज्ञानिक, नैतिकता इत्यादि क्षेत्रो में भी शाकाहार के महत्त्व को दिखाते हुए विश्व में शांति लाई जा सकती है क्योंकि मानव समाज का स्वाभाविक आहार शाकाहार ही है और मानव स्वाभाविक आहार के द्वारा ही सम्पूर्ण विश्व में शान्ति ला सकता है। क्योकि आहार का हमारे आचार-विचार से गहरा संबध है। मनुष्य की विभिन्न प्रकार के भोजन के प्रति रुचि उसके आचरण और चरित्र की पहचान कराती है। भोजन जितना सात्विक होगा मन में उतनी ही शान्ति होगी। इसलिए शाकाहारी मानव अधिक सहनशील, परिश्रमी, शक्तिशाली एवं शान्तिप्रिय होते है। जबकि मांसाहारी अशांत एवं बेचैन रहते हैं। उनके भीतर दया, करुणा, मैत्री आदि की भावनायें नहीं होती हैं।

अतः शाकाहार ही विश्व में शान्ति लाने का सशक्त साधन है। आज विश्व के अनेक देश जैसे अमेरिका, इंग्लैंड, जापान, चीन आदि शाकाहार को ग्रहण कर रहे हैं, और मांसाहार का त्याग कर रहे हैं। जबकि भारत जैसे आध्यात्मिक देश में पाश्चात्य संस्कृति के संसर्ग से मांसाहार का प्रचलन बढ़ रहा है। जो अत्यन्त खेद की बात है। ऐसे में शाकाहारियों के अपने

कुछ कर्तव्य बनते है कि वे अपने परिवार, मित्रजन एवं अन्य व्यक्तियों को भी शाकाहारी बनायें या बने रहने में उनकी सहायता करें। इसके लिए व्यक्ति को चाहिए कि वह प्रारम्भ से ही अपने परिवार में शाकाहार को महत्व दे। साथ ही स्कूलों और धार्मिक पाठशालाओं में जाकर वहां के अध्यापक-अध्यापिकाओं से सम्पर्क कर शाकाहार के संकल्प पत्र भरवा कर उपयोगी कार्य करें। विश्व मे शाकाहार क्रान्ति लाने के लिए कई ऐसी संस्थायें नियुक्त की जानी चाहिए ताकि वे संसार के चप्पे-चप्पे में घूमकर शाकाहार का प्रचार व प्रसार कर सकें।

संसार के दूरदर्शन, आकाशवाणी व जनमत के माध्यम से गैर शाकाहार प्राणियों को शाकाहार का महत्व आसानी से समझाया जा सकता है। हमारे जैन साधु भी शाकाहार-क्रान्ति लाने के लिए जनसमूह में ऐसे प्रवचन देते हैं जिनसे जीवों की हिंसा में लगभग २० प्रतिशत कमी होती है। दुनिया के कीमती सौन्दर्य प्रसाधनो में कई पशु-पक्षियों के खून व चर्बी, मांस का उपयोग किया जाता है, इस कारण कई पशु-पक्षी मौत का कारण बनते है यदि सौन्दर्य प्रसाधन उत्पादक करुणा भरी निगाहों से पशु-पक्षी की हत्या होते देखें - तो उसका हृदय पसीज उठेगा, ऐसे में वह अपने शरीर से मूक पशु-पक्षियों के शरीर से तुलना करेगा और अन्त में यही निष्कर्ष निकालेगा कि जीव छोटा हो या बड़ा उसे मारना महा पाप है। यदि दुनिया के तमाम सौन्दर्य उत्पादक ऐसा सोच लें तो जीवों की हिसा रोकी जा सकती है।

हमने शाकाहार वर्ष तो मना लिया, लेकिन उस वर्ष की याद में अभी तक भी कोई ऐसा दिन तय नहीं किया गया जिसे प्रतिवर्ष शाकाहार दिवस के रूप में मनाया जा सके। मात्र एकदिवसीय 'शाकाहार दिवस' में लाखों पशु-पक्षी हिंसा की चपेट से बचाए जा सकते हैं। यदि हम थोड़ा प्रयास करके प्रतिदिन शाकाहार दिवस मनाएं तो पशु-पक्षी मौत के मुँह से बचते रहेंगे।

अन्त में यही कहा जा सकता है कि समाज राष्ट्र तथा विश्व शान्ति स्थापना हेतु एवं मानवता को दानवता बनने से रोकने के लिए हमें शाकाहार का समर्थन करना चाहिए तभी हमारे जीवन की सार्थकता है।

बीना जैन
गया (बिहार)

शाकाहार का समर्थन आवश्यक क्यों?

हर आदमी जीता है, जी रहा है, और आगे भी जियेगा, परन्तु समस्या यह है कि कैसे जिया जाए? क्योंकि आज जीने के तरीके से कोई नहीं जी रहा है। हम हर दिन यह देखते हैं कि हम सुख का जीवन जीने के लिए लालायित रहते हैं किन्तु किसी की खुशियाँ छीनकर हम सुख से जीना चाहें तो यह नहीं हो सकता।

आज मानव के हृदय में लकवा सा लग गया है, हमारा हृदय संवेदना से शून्य हो गया है। आज मानव मानवीयता से नहीं जी रहा है। जब तक मानव मानवीयता से नहीं जीना सीखेगा तब तक वह सुख शांति के मार्ग पर अग्रसर नहीं हो सकता। इसके लिए हमें सबसे पहले इन्सान बनना होगा और इन्सान बनने के लिए हमारे अन्दर, मैत्री, प्रेम की भावना जागृत होनी चाहिए। साथ ही साथ हमें इसके लिए अपने विवेक को भी ठीक रखना होगा क्योंकि अविवेक के रास्ते पर कदम रखने वाला व्यक्ति कब क्या कर ले कुछ कहा नहीं जा सकता, क्योंकि जब सोच में विकृति का प्रवेश हो जाता है तो विवेक की डोर हाथ से छूट जाती है। विवेक हीन व्यक्ति अपने खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार आदि सभी बिन्दुओं पर अंकुश नहीं रख सकता है। इस अकुंश के हटते ही वह स्वच्छंद हो जाता है। उसकी वृत्तियों और प्रवृत्तियों पर प्रश्न चिन्ह लग जाता है जबकि विवेकवान व्यक्ति अपने खान-पान, रहन-सहन, आदि पर पूरा ध्यान रखता है। क्योंकि कहा भी गया है कि **'जैसा खावे अन्न, वैसा होवे मन'**, मन के ऊपर सबसे ज्यादा प्रभाव आहार का पड़ता है। अतः खान-पान की शुद्धि से तात्पर्य है मांसाहार और मद्यपान का वर्जन और रात्रि भोजन का त्याग और पानी छान कर पीना, अर्थात् ऐसा आहार जो शारीरिक, मानसिक और धार्मिक सभी दृष्टियों से शुद्ध हो।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जैसे शुद्ध जलवायु आवश्यक है वैसे ही स्वच्छ और शुद्ध भोजन भी आवश्यक है। शाकाहार एक शुद्ध सात्विक पुष्टिकर तथा रुचिकर भोजन होता है जिसे देख कर न तो किसी को ग्लानि

और अरुचि होती है और जो बिना किसी को कष्ट पहुँचाये, सरलता से प्राप्त किया जा सकता है। शाकाहार वह आहार है जिसे प्रकृति जन्म देती है और प्रकृति ही जिसका पालन-पोषण करती है। जब वह तैयार हो जाता है तो वृक्षों को भी कष्ट देने की जरूरत नहीं पड़ती। अतः शाकाहार कुदरती आहार है। शाकाहार शब्द से अन्न, फल, हरी सब्जियाँ, सूखे फल आदि का बोध होता है।

शाकाहार दो शब्दों से मिलकर बना हुआ एक शब्द है जिसमें पहले पद शाक से तात्पर्य उन हरी सब्जियों व फलों से है जिनके उत्पादन और प्रयोग में हिंसा वृत्ति न हो जैसे शाक-सब्जी में भी आलू, गाजर, मूली आदि जमीकन्द व बैंगन, गोभी आदि अभक्ष्य सब्जियाँ है।

दूसरे शब्दो में "शा" का अर्थ है शांति और "का" अर्थ है चारों ओर अर्थात् जीवन में जो चारों ओर से शांति लाता है वही शाकाहार है।

दूसरे पद आहार शब्द से भोजन ग्रहण का अर्थ निकलता है अर्थात् प्राप्त शरीर की संरचना एवम् सम्पोषण के लिए उपयोगी भौतिक तत्वो के ग्रहण का नाम ही आहार है। अतः वे वस्तुएं जो मुँह से चबाकर खाई जाती है, पीकर, सूंघकर, लेप लगाकर इत्यादि अनेक प्रकारों से शरीर का पोषण करती हैं वो सभी आहार है। आहार जीवन के लिए ऊर्जा प्रदान करता है। शरीर की सभी क्रियाओं के लिए यह आवश्यक होता है इसलिए शुद्ध आहार ग्रहण करना सामान्यतः मनुष्य की अनिवार्य भौतिक आवश्यकता है।

शाकाहार मानव मात्र का मूल आहार है। मानव के शरीर की रचना सिर्फ शाकाहार के लिए ही प्रकृति द्वारा की गई है। उदाहरण के तौर पर यदि देखा जाए तो हम पाते हैं कि मनुष्य के दांतों और आंतों की रचना शाकाहारी प्राणियों के समान है फिर शाकाहारी पशु मिल-जुल कर झुण्डो में रहते हैं उसी प्रकार मनुष्य भी एक सामाजिक प्राणी है वह भी अकेला नहीं रह सकता अतः मिलजुल कर रहता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि मनुष्य की प्रकृति, प्रवृत्ति तथा उसके शरीर की बनावट इस प्रकार है कि जो शाकाहार के लिए ही उपयुक्त है। जिसके अन्दर मैत्री भाव व प्रेम की भावना जागृत हो जाती है वही व्यक्ति शाकाहार के महत्व को समझ सकता है। शाकाहार जीवन के हर क्षेत्र में बहुत ही महत्वपूर्ण है और इसके द्वारा ही विश्व में सुख-शान्ति लाई जा सकती है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में :- शाकाहार में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उसमें से अपनी प्रकृति स्वास्थ्य और जलवायु के अनुकूल आहार चुना जा सकता है क्योंकि वनस्पति में भोजन के सभी मुख्य तत्व मौजूद रहते हैं और किन्हीं में स्टार्च व वसा इत्यादि की बहुतायत होती है। जबकि मांसाहार में मुख्य तत्व इसकी अपेक्षा कम पाये जाते हैं। इसके अलावा मांसाहार रोगों का घर होता है तथा जितनी भयंकर बीमारियाँ जैसे मिर्गी, केंसर, हृदय रोग इत्यादि इसके कारण ही होते हैं। जबकि दूसरी ओर शाकाहार के द्वारा शरीर प्राय: नीरोग रहता है तथा शाकाहार से न केवल रोग ही दूर हो जाते हैं और इसके अलावा शाकाहारी भोजन अधिक पौष्टिक और गुणकारी होता है तथा मांसाहार की अपेक्षा अधिक बलवर्द्धक होता है जिससे अधिक परिश्रम किया जा सकता है।

सात्विक (शाकाहार) भोजन से मनुष्य न केवल चुस्त, दुरुस्त, ओजस्वी, तेजस्वी रहता है बल्कि चिरायु होता है। यह दिमाग को ठण्डा रखता है, चिड़चिड़ेपन से दूर रखकर गृह-कलह आदि से बचाता है। वस्तुत: हम जिस किस्म का खाना खाते है उसका हमारे मन व व्यवहार पर वैसा ही असर होता है इसलिए आज हम देखते हैं कि सारे विश्व में मांसाहार के कारण एक से एक नए और भयंकर रोग उत्पन्न हो रहे हैं और बढ़ रहे हैं। अनेक लोग असाध्य रोगों से आक्रान्त होकर असमय में ही काल-कवलित हो रहे हैं। अब वैज्ञानिक तथ्यों से भी यह स्पष्ट हो गया है कि अच्छे स्वास्थ्य एवम् शांति का आधार सिर्फ 'शाकाहार' जीवन पद्धति ही है।

अर्थ के क्षेत्र में : आज के इस महंगाई के युग में शाकाहारी भोजन मांसाहारी भोजन की अपेक्षा काफी सस्ता पड़ता है। शाकाहारी भोजन करके अच्छी बचत की जा सकती है। यह भोजन पौष्टिक होने के साथ-साथ प्रकृति के सर्वथा अनुकूल होता है। जिससे भयंकर बीमारियों के फिजूल खर्च से भी बचा जा सकता है।

पर्यावरण की दृष्टि से : संसार के सभी पशु-पक्षी पेड़-पौधे प्रकृति से इस तरह जुड़े हुए हैं कि किसी एक की भी हानि होने से प्रकृति असन्तुलित हो जायेगी। पर्यावरण के क्षेत्र में शाकाहार की उपयोगिता इसलिए बढ़ जाती है क्योंकि व्यक्ति शाकाहार भोजन करके ही प्रकृति को असन्तुलित होने से

बचा सकता है और जब तक प्रकृति सन्तुलित अवस्था में है तब तक ही मानव जीवन का अस्तित्व बना रहता है अर्थात् मनुष्य के जीवित रहने के लिए शाकाहार का अत्यधिक महत्व है।

ऐतिहासिक दृष्टि से : आदि मानव प्रकृति से वनस्पति आहारी थे। वेदों में भी वर्णन आता है कि सृष्टि के आदिकर्त्ता ब्रह्मा भी वनस्पति आहारी थे। इसीलिए वेदों में मांसाहारी को म्लेच्छ कहकर उसकी घोर निन्दा की गई है। जैन धर्म के अनुसार भी भगवान आदिनाथ के समय के पूर्व कल्पवृक्ष हुआ करते थे। जिनसे आदि मानव विविध प्रकार के फल प्राप्त कर अपनी इच्छा पूर्ति कर लेते थे। इससे यह स्पष्ट होता है कि हमारे पूर्वज शाकाहारी थे किन्तु काल दोष के कारण अपनी विकृतियों से मांसाहार को अपना लिया।

धर्म के क्षेत्र में : विश्व के सभी प्रमुख धर्मों के प्रणेता व महापुरुषों ने मांसाहार की निन्दा की है और सब जीव-जन्तुओं, पशु-पक्षियों के साथ दया व करूणापूर्ण व्यवहार करने की शिक्षा दी है। विश्व के हर धर्म-ग्रन्थो मे चाहे वह कुरान हो, बाइबिल हो या गीता हो या गुरु ग्रथ साहिब हो सब ने स्पष्ट रूप से शाकाहार की आवश्यकता पर बल दिया है। गुरु नानक साहब ने एक जगह कहा है कि 'कपड़ो पर खून लगने से तो कपड़ा भी गन्दा हो जाता है, जब उसी खून को मनुष्य पीवेगा तो उसकी चित्त वृत्तियां कैसे निर्मल रह सकती हैं।'

इसी तरह महाभारत के अनुशासन पर्व में भीष्म पितामह कहते है कि - 'जो दूसरों के मांस से अपना मांस बढ़ाना चाहता है वह जहाँ कहीं भी जन्म लेता है, चैन से नहीं रह पाता' जो अन्य प्राणियों का मांस खाते हैं वे दूसरे जन्म में उन्हीं प्राणियों द्वारा भक्षण किये जाते है। इसी तरह प्रसिद्ध सन्त मीरदाद का कहना था कि - **'दूसरे के बहाये गये खून की प्रत्येक बूंद का हिसाब अपने खून से चुकाना पड़ेगा क्योंकि यही अटल कानून है।'**

ईसाई धर्म में भी वर्णन आया है कि यदि शाकाहारी भोजन को अपना बनायेंगे तो हमें जीवन व शक्ति मिलेगी। लेकिन यदि मांसाहार भोजन करेंगे तो वह मृत आहार (मांसाहार) हमें भी मार देगा। क्योंकि जीवन से ही जीवन मिलता है और मौत से हमेशा मौत ही मिलती है। इसलिए जार्ज बर्नाडशॉ ने कहा कि 'ईश्वर ने मुझे पेट दिया है, कब्रिस्तान नहीं' हमारे देश

के राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने भी कहा था कि मर जाना पसन्द करूँगा पर मांस व अण्डे खाना पसन्द नहीं करूंगा। जैन धर्म का आहार ही अहिंसा है। जिसमें बताया गया है कि हम शाकाहारी बनकर ही जीव दया का पालन कर अहिंसक बन सकते हैं। भगवान महावीर ने विश्व को सुख-शांति की स्थापना के लिए अपने संदेश में कहा था कि 'खुद जियो और दूसरों को भी जीने दो' इसलिए जैन धर्म में विशेष रूप से शाकाहार के चुनाव पर बल दिया है तथा रात्रि भोजन का त्याग और पानी छान कर पीने की आवश्यकता पर बल दिया है।

नैतिकता के क्षेत्र में : शाकाहारी भोजन के द्वारा ही व्यक्ति के अन्दर गुणों का विकास होता है और वह स्वभाव से प्रसन्नचित्त, आशावादी, सहनशीलता आदि गुणों से युक्त हो जाता है। उसके विपरीत मांसाहारी व्यक्ति हमेशा अशांत व बेचैन बना रहता है, क्योंकि कत्ल हुए जीवों के शरीर से निकलीं हुई भय, द्वेष, घृणा आदि की भावनाएं मांसाहारी व्यक्ति की चेतना को प्रभावित कर उसे हिंसक, क्रूर एवम् अत्याचारी बना देती हैं। एवम् मांसाहार मनुष्य को धर्म शून्य बना देता है और उसमें अनैतिकता का बीज बो देता है। उदाहरण के तौर पर एक शाकाहारी व्यक्ति एक छोटे से छोटे जीव की हत्या करने में भी कांप जाता है, जबकि मांसाहारी व्यक्ति जिनकी भावना पशुओं की गर्दन पर छुरी चलवाने पर आहत नहीं होती, उनको इन्सान को मारने में क्या संकोच हो सकता है?

मांसाहार का सबसे बड़ा दुर्गुण यह है कि यह मस्तिष्क की सहनशीलता और स्थिरता का ह्रास कर देता है एवम् वासना, उत्तेजनाओं को भी भड़काता है तथा वासनाएं जितनी पूरी की जाती हैं उतनी ही भड़कती हैं और जबरन वासनाओं की तृप्ति में बाधा आती है तो क्रोध उत्पन्न होता है, और क्रोध से विवेक नष्ट हो जाता है और पथ भ्रष्ट हो जाता है।

विश्व शांति के क्षेत्र में : आज सर्वत्र विश्व में आतंकवाद, मारकाट, शस्त्रों की होड़ लगी हुई है। इसका एक मात्र कारण मांसाहार ही है। मांसाहार का अपराधों से गहरा सम्बंध होता है। मांसाहार के कारण मनुष्य की प्रवृत्ति आवेश ग्रस्त हो जाती है और वह छोटे-छोटे कारणों से उत्तेजित होकर अशान्ति फैला देते हैं। आज विश्व में जितने भी अपराधी वर्ग के

लोग हैं उनमें अधिकांश मांसाहारी ही है। मांसाहार करने से मानसिक सन्तुलन बिगड़ जाता है जिसके कारण मांसाहारी व्यक्ति संघर्ष करता है, हत्याएं करता है, बलात्कार करता है तथा अन्य अपराधी प्रवृत्तियों को अपनाने लगता है। मांसाहारी व्यक्ति स्वभाव से क्रूर व निर्दयी होते हैं। उनके अन्दर दया, प्रेम, मैत्री आदि की रंचमात्र भी भावना नहीं होती है ऐसे लोग अनैतिक कार्य करने से भी नहीं डरते और इसके दूसरी ओर शाकाहार पर निर्भर रहने वाले प्रायः शान्त और विनम्र रहते हैं। यदि उनमें पहले कोई अपराधी प्रवृत्ति रह भी चुकी हो तो वह भी शाकाहार के उपयोग करने से शान्त हो जाती है।

अन्त में धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक, वैज्ञानिक, ऐतिहासिक स्वास्थ्य एवम् पर्यावरण इत्यादि विभिन्न दृष्टि-कोणों से यही सिद्ध होता है कि मांसाहार होना मानव की विकृति ही है, प्रकृति नहीं, क्योंकि मांसाहार इसका पूरक भोजन है, जिसे इसने अपनी विकृति से प्राप्त कर लिया है। यदि मांस प्रधान भोजन होता तो मानव पूर्णतया उस पर निर्भर रहता जैसे सिंह आजीवन मांसाहारी ही रहता है, किन्तु मानव कभी भी आजीवन मासाहारी नहीं बन सकता है। वनस्पति आहार ही मानव समाज के लिए श्रेष्ठ, परिष्कृत, शुद्ध, सात्विक एवम् सब दृष्टियों से परिपूर्ण आहार है तथा प्रकृति के यह सर्वथा अनुकूल है। शाकाहार को ही अपना कर विश्व में शांति स्थापित की जा सकती है। विश्व मे शान्ति तब तक नहीं होगी जब तक हम अपने जीवन में शाकाहार को नहीं अपनायेंगे।

बड़े हर्ष का विषय है कि विश्व के प्रमुख देशों में जैसे अमेरिका, इंग्लैंड, जापान, चीन आदि में वहाँ के निवासी मांसाहार का त्याग कर शाकाहार ग्रहण कर रहे हैं तथा वहाँ शाकाहार सम्मेलनों द्वारा मांसाहार के प्रचार की सुव्यवस्थित योजनाएं पूर्ण साधनों के साथ विशाल स्तर पर चल रहीं हैं। जबकि हमारे देश में पाश्चात्य सभ्यता से प्रभावित होकर मांसाहार का प्रयोग दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है जो कि हमारी अकर्मण्यता एवम् पशु प्रवृत्ति का ही परिचायक है। हमारी सरकार आज मत्स्यपालन, मुर्गीपालन, मांस-बोर्ड आदि योजनाओं को प्रोत्साहन दे रही है जो अत्यन्त ही दुर्भाग्य की बात है क्योंकि हमारा देश प्रारम्भ से ही एक आध्यात्मिक देश रहा है। इस देश की पावन-पवित्र वसुन्धरा पर बड़े-बड़े आध्यात्मिक ऋषियों, मुनियों और विद्वानों

ने अवतार लिया है जैसे मर्यादा पुरूषोत्तम राम, कबीर, गुरुनानक, अहिंसा के मसीहा भगवान महावीर जिन्होंने विश्व को अहिंसा का अर्थात् विश्व प्रेम का सुन्दर पाठ पढ़ाया। उनका उपदेश था कि अहिंसा ही परमो धर्म है इससे बढ़कर दूसरा कोई धर्म नहीं है इसलिए अपनी आत्मा के समान ही विश्व के समस्त प्राणियों को समझो।

अतः हमें समस्त वर्ग के लोगों में शाकाहार का प्रचार करना चाहिए तथा मांसाहार से होने वाली आर्थिक एवम् स्वास्थ्य सम्बन्धी हानि और उसके त्याग से होने वाले लाभों का दिग्दर्शन कराना आवश्यक है। इसी उद्देश्य से हमारे जैन मुनि श्री विद्यानन्दजी महाराज की प्रेरणा से १६६१ का वर्ष शाकाहार वर्ष के रूप में मनाया गया है, समाज, राष्ट्र तथा विश्व शान्ति की स्थापना हेतु एवम् मानव को दानव बनने से रोकने के लिए हमें शाकाहार का समर्थन करना चाहिए तभी हमारे जीवन की सार्थकता है।

बेबी सोमानी
भवानी मण्डी (राजस्थान)

विश्व शान्ति का बुनियादी आधार : शाकाहार

शरीर भोजन से निःसृत ऊर्जा का संचित कोष है और निष्कलंक सामाजिक परिवेश किसी शरीर के मानसिक उत्थान का परिद्योतक है। आहार यदि किसी आत्मा का तन बनाता है तो विश्वशान्ति उसका मन बनाती है। इस प्रकार हमारा आहार और विश्व पारिस्थिति की एक दूसरे में समन्वित है जो पारस्परिक संतुलन एवं पारस्परिक अनिवार्यता पर ही सतत् रह सकती है।

वस्तुतः सभी आहार शारीरिक विकास तो कर सकते हैं परन्तु जिस प्रकार किन्हीं दो समान वस्तुओं में भी विभिन्नता सम्भव है तथा दो व्यक्तियों में उनके गुणों, आकार-प्रकार और वैचारिकता में मतभेद हो सकते हैं। जिस प्रकार शीत में गर्म खाद्य का और ग्रीष्म में ठंडे पदार्थों का प्रयोग किया जाता है वैसे ही मानवीय मस्तिष्क एवं चरित्र के विकास और पतन में उसके आहार, खान-पान, रहन-सहन, और वातावरण का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। जिस प्रकार कहा गया है -

जैसा खावे अन्न, वैसा होवे मन।
जैसा पीवे पानी, वैसी होवे बानी।।

इसी प्रकार महाभारत महाकाव्य में एक कथा आती है जब भीष्म पितामह शरशय्या पर उत्तरायण की प्रतीक्षा में पड़े थे तब युद्धोपरान्त पांडव सकुटुम्ब उनसे आशीर्वाद एवं उपदेश ग्रहण करने पहुँचे तब भीष्म पितामह उन्हें स्त्रियों की चरित्र रक्षा का उपदेश दे रहे थे तब वहाँ पर उपस्थित द्रौपदी उनकी इस बात पर मुस्करा उठी तब उन्हें देखकर भीष्म पितामह उनका मर्म जानकर बोले कि द्रौपदी चीरहरण के समय वे राजसभा में उपस्थित अवश्य थे परन्तु उस समय उनके रक्त में कौरवों का अन्न दौड़ रहा था अतः उनकी निष्ठा उनके साथ सम्बन्धित थी जिनके कारण वे स्पष्ट रूप में उनके इस कृत्य का विरोध न कर सके। इस प्रकार आहार का हमारे आचरण से घनिष्ठ सम्बन्ध है।

अपने आहार को उसकी श्रेष्ठता के आधार पर तीन भागों में रख सकते हैं राजसिक, सात्विक और तामसिक। राजसिक भोजन वह है जिसे खाने से चित्त में राजसिक भाव का संचार हो तथा वह व्यक्ति स्वयं को अन्यों से श्रेष्ठता का अनुभव करे जैसे हलवा, खीर इत्यादि। इसी कारण प्रायः शासकों में स्वामी भाव अथवा निरंकुशता का भाव पाया जाता है।

जिस भोजन को खाने से विचारों में शुद्धता का आगमन हो। व्यक्तित्व में सर्वजनहिताय, परकल्याण और सर्वधर्मसमता की भावना उत्पन्न हो। व्यक्ति "वसुधैव-कुटुम्बकम्" का पालन करते हुए सभी प्राणियों और जीवों के परोपकार हेतु कार्य करे एवं विश्वशान्ति व आत्मशुद्धि की कामना करे वह भोजन ही सात्विक भोजन है जैसे रोटी, भात, शाक इत्यादि।

जिस भोजन से तामसिक भावों का संचार हो तथा व्यक्ति में बुरी प्रवृत्तियों जैसे चोरी, हिंसा, लूटमार और कलह की मानसिकता उद्यत हो वह भोजन तामसिक भोजन कहलाता है। इसके अन्तर्गत वह भोजन आता है जो किसी अन्य जीवधारी के शरीर से निर्मित हो जैसे मांस, मछली, अण्डा आदि।

कुछ साधुगण तामसिक भोजन में न केवल सामिष भोजन को ही मानते हैं अपितु व्यक्तियों के शोषण से उत्पन्न भोजन को भी इसी में स्थान देते है। जिस प्रकार एक बार गुरु नानक को आहार में एक जमींदार और एक किसान ने अपनी-अपनी रोटी खाने को दी तब गुरु नानक ने एक हाथ में जमींदार की और एक हाथ में किसान की दी हुई रोटी लेकर दबाया तो जमींदार की रोटी से खून की बूँदें टपकीं तो किसान की रोटी से पसीने की बूँदें। वास्तव में मैं यहाँ समाजवाद की प्रशंसा तो नहीं कर रहा हूँ परन्तु जब शोषण से व्यक्ति मात्र के आहार में इतना अन्तर आ सकता है तथा मालिक और मजदूर का इतना वर्गभेद हो सकता है तब यदि समाज सामिष और अभक्ष्य का सेवन करे तथा शाकाहार से दूर हो तब आपसी विभेद और संघर्ष की सीमा कहाँ तक जा सकती है जो वास्तव में अकल्पनीय है। सत्य ही है कि इस प्रकार का मांसाहारी समाज तो एक रज्जु विहीन व्यक्ति के समान होगा जो स्वयं कोई गति भी नहीं कर सकता। जिस प्रकार अमरबेल चन्दन के वृक्ष पर लिपटकर ऊपर बढ़ती है तथा अपने भक्षक के भोजन पर निर्भर

करते हुए स्वयं का भोजन संचय नहीं कर पाती इस कारण वह इतनी अधिक दुर्बल हो जाती है कि स्वयं की शक्ति पर खड़ी नहीं रह पाती और अपना जीवन चक्र पूर्ण नहीं कर पाती। जिस प्रकार संगति के प्रभाव को नकारा नहीं जा सकता क्योंकि साधु लोगों की संगत्ति में चरित्र उज्जवल और दुर्जनों की संगति में चरित्र हीन होता है उसी प्रकार आहार भी जो जीवन का आवश्यक घटक है जिसका प्रभाव भी चरित्र पर परिलक्षित होता है।

रूपमव्यङ्गतामायुर्बुद्धिं सत्वं बलं स्मृतिम्।
प्राप्तुकामैर्नरहिंसां वर्जिता वै महात्मभिः।।
गुरु नानक अपने एक दोहे में कहते हैं कि -
जो औरन का सिर काटे अपना रहे कटाय।
धीरे-धीरे नानका बदला कहीं न जाए।।

अर्थात् जो जैसा करता है वैसा ही भरता है, दूसरे शब्दों में जो दूसरों के लिए कुआँ खोदता है उसके लिए खाई पहले से तैयार रहती है इसे लाखों वर्ष पूर्व पृथ्वी पर विचरण करने वाले सरीसृप जाति के विशालकाय जीव डायनोसोर अधिक अच्छी प्रकार से सिद्ध कर चुके थे। वे विशालकाय जीव स्वच्छंद विचरण करते हुए मांसाहार करते थे तथा स्वयं की जाति के अन्य जीवों का भी भक्षण कर जाते थे परन्तु इसका परिणाम क्या हुआ? आपसी संघर्ष के कारण वे जीव स्वयं नष्ट हो गये उन विशालकाय जीवों का कोई अंश भी शेष न बचा। इसी प्रकार यदि मनुष्य जाति भी तामसिक भोजन पर निर्भर करती है तब क्या इसका भी डायनोसोर के समान हश्र सम्भव नहीं?

सर्वकल्याण की इसी भावना के अन्तर्गत नित नये-नये धर्मों और विचारधाराओं का उत्थान हुआ परन्तु सभी धर्मों ने ही जीवों की रक्षा और अहिंसा के लिए उपदेश दिया। मुहम्मद साहब के पूर्व अरब जनता कबीलों में बंटी हुई थी जहाँ उनका संघर्ष उनकी चरमसीमा पर रहता था। उसका एकमात्र कारण था कि रेगिस्तानी परिवेश होने के कारण उनके भोजन में तामसिकता की प्रतिशत अधिक थी तब मुहम्मद साहब ने उन्हें संगठित करने के लिए और वैमनस्य को समाप्त करने के लिए उन्हें निरामिष भोजन को अपने आहार में बढ़ाने पर जोर दिया। ठीक इसी प्रकार उनके पूर्ववर्ती

भगवान महावीर और तथागत बुद्ध ने समाज में बढ़ती हिंसा और आपसी वर्गभेद के बढ़ते हुए अपनी राजसिकता को त्याग करते हुए शाकाहार और अहिंसा प्रचार हेतु प्रयास किये। सत्य भी है कि जब हम किसी जड़ को चेतन में नहीं बदल सकते और जीवनदान नहीं दे सकते तब प्राणों को लेने और हिंसा का व्यवहार भी हमारे चरित्र में नहीं होना चाहिए।

अधिकार और कर्तव्य दो चीजें हैं परन्तु दोनों एक दूसरे की पूरक हैं जब तक हम अपने कर्तव्य को पूर्ण नहीं करते तो उसके बदले के अधिकार के भी हम स्वामी नहीं है। अब यदि मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ अधिकार है उसका जीवन और जीवित रहना तब कर्त्तव्य क्या है? क्या दूसरों को मारना?

वैज्ञानिक तथ्य भी सिद्ध कर चुके है कि शाकाहारियों को भोजन पचाने में समय लगता है अतः उनकी आँत की लम्बाई अधिक होती है और माँसाहारियों की आँते छोटी होती है। परीक्षण से पाया गया कि मनुष्य की भोजन की आँत लम्बी होती है अतः स्वभावतः मानव को मांसाहारी होना ही प्राकृतिक नहीं है। इसी प्रकार विगत कुछ वर्षों से अण्डे के विषय में वाद-विवाद हो रहा है कुछ इसे शाकाहार मानते हैं तो कुछ मांसाहार। अण्डे के सन्दर्भ में आजकल दूरदर्शन पर विज्ञापन भी दिया जाता है तथा कुछ चिकित्सक भी दुर्बल और बीमार को इसे अधिक स्फूर्तिदायक बताकर इसके सेवन का परामर्श देते हैं परन्तु वास्तविकता यह है कि जिन विदेशियों का ये अनुसरण कर रहे हैं उनके लिए तो भक्ष्य और अभक्ष्य के मध्य कोई भेदरेखा ही नहीं है। परन्तु उन्हीं में से अब कुछ अनुसंधान कर्त्ता अब इसके भी विपक्ष में खड़े हो गये हैं क्योंकि इसमें कोलेस्ट्रोल की अधिकता होती है जिसके कारण रक्तदाब बढ़ जाता है तथा हृदयाघात की प्रबलता हो जाती है। जो इसके अधिक प्रोटीन युक्त होने का समर्थन करते हैं वे यह भूल जाते हैं कि प्रोटीन केवल एक प्रकार की न होकर अपनी उपयोगिता के कारण विभिन्न प्रकार की होती हैं परन्तु अण्डे में ऊर्जादायक प्रोटीन न होकर जैव प्रोटीन अधिक होती हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट की कमी होती है जिससे किस प्रकार शरीर संतुलित रह पायेगा। एक तथ्य यह भी है कि कुछ बीमारियाँ तो मात्र जैव शरीरों से फैलती हैं जब इन शरीरों का भक्षण किया जाएगा, इन का प्रवाह भक्षक में भी हो सकता है और अन्य परजीवी जो इन प्राणियों

के शरीर पर निर्वाह करते हैं, मानव रक्त में भी प्रवेश कर जायेंगे। कुछ लोग अनिषेचित अंडों को जीव नहीं मानते हुए भक्ष्य प्रमाणित करते हैं परन्तु अण्डे अनिषेचित होते हुए भी प्राणिज तो होते ही हैं और इनके निर्माण शरीर के अंशों वीर्य और रज का प्रयोग तो होता ही है तब इनके निर्जीव होने का क्या कारण है? दूसरे अण्डे के कवच पर हजारों की संख्या में श्वासोच्छ्वास रंध्र पाये जाते है तब इनके उपस्थिति की क्या आवश्यकता है?

रक्त मात्र प्रवाहेण स्त्री निंद्या जायते स्फुटं।
द्विधातुजं पुनर्मांसं पवित्रं जायते कथम्।।

रिजुवती के समय में अर्थात् रज निकलने से स्त्री अपवित्र हो जाती है और निश्चय से निन्दनीय होती है परन्तु जो मास रज और वीर्य से बनता है तब मांस पवित्र कैसे हो सकता है? कदापि नहीं हो सकता क्योंकि इसमें तो दो अपवित्र वस्तुओं का मिश्रण है।

शुक्राच्च तात सम्भूतिर्मांसस्येह न संशयः।
भक्षणे तु महान् दोषो निवृत्या पुण्यमुच्यते।।

मांस भक्षण करने मे महान दोष है क्योंकि मांस की उत्पत्ति वीर्य से होती है, इसमें संशय नहीं है। अतः उससे निवृत्त होने में ही पुण्य बताया गया है।

जिस प्रकार का अन्न हम बोते है उसी प्रकार की फसल प्राप्त करते हैं और कर्मों के अनुसार फल मिलता है जैसे यदि कुँए के मुँह पर जाकर चिल्लायें तो हमें उस ध्वनि की उतनी ही तीव्र प्रतिध्वनि प्राप्त होती है।

As you sow, So you reap.

So much give is so much gain

तब यदि हम हिंसा करते हैं तथा मांस का सेवन करते हैं तब हमें क्या इसका प्रत्युत्तर नहीं मिलेगा? परिणाम स्वरूप हिंसा हमारे चरित्र में आ जायेगी और संसार में फिर सर्वत्र हिंसा होगी और अत्याचार की भावना व्याप्त होगी तब हम विश्वशान्ति का किस प्रकार अनुमोदन कर सकेंगे? विश्व शान्ति जिसके आधार पर यह धरा स्थित है जब इसका यह आधार ही उद्देश्य हो जायेगा तब मनुष्य जाति की उन्नति किस प्रकार सम्भव है। वास्तव में यह

विश्व आज कोयले के ढ़ेर पर बैठा है जिसे मात्र एक चिंगारी की आवश्यकता है। तब विश्वशान्ति के लिए प्राथमिकता क्या है आज के राजनेताओं से पूछो तो उत्तर मिलेगा धर्मनिरपेक्षता, समाजवाद की आवश्यकता और हथियारों में कमी। परन्तु वास्तव में विश्व शान्ति के लिए प्रथम कदम है धर्म के स्वरूप को ग्रहण करना। धर्म का तात्पर्य यहाँ उसके आडम्बर से नहीं परन्तु उसके सार उसके अहिंसात्मक और शाकाहार रूप को ग्रहण करना है जो व्यक्ति के स्वदोषों को नाश करने में समर्थ है और यही विश्वशान्ति में इसकी कुंजी है। यही कारण है कि प्राचीनकाल में साधुलोग वानप्रस्थ आश्रम में रहते थे और वहाँ पर रहकर केवल शुद्ध शाकाहारी भोजन ग्रहण करते थे तथा शान्तचित्त को प्राप्त करते हुए ज्ञान की प्राप्ति करते थे इसी कारण वे आत्मचितन कर पाते तथा स्वदोषो को शान्त कर आत्मशुद्धि करते थे।

तदेतदुत्तमं धर्मोहिंसाधर्मलक्षणम्।

ये चरन्ति महात्मानो नाकपृष्ठे वसन्ति ते।।

'स्वदोषों की शान्ति से आत्मशान्ति प्राप्त होती है जिसने स्वदोषों की शान्ति नही की उसे आत्मशान्ति नहीं मिल सकती।'

परवाह आदवहा होई।

अर्थात् दूसरों की हिंसा यानी स्वयं की हिंसा। यदि मनुष्य का आचरण हिसामय होगा तो प्रत्युत्तर में हिंसा ही मिलेगी इसलिए भययुक्त समाज में किस प्रकार शान्ति की आकांक्षा की जा सकती है।

मद्य मांसाशनं रात्रौ भोजन कन्दभक्षणम्।

ये कुर्वन्ति वृथा तेषां, तीर्थयात्रा जपस्तपः।।

मद्यपान, मांसभक्षण, रात्रिभोजन, जमीकन्द सेवन जो करता है उसकी तीर्थयात्रा, जप-तप सब वृथा हो जाते हैं अर्थात् पुण्य कर्म नष्ट हो जाते हैं और पाप कर्म का उदय होता है और पापात्मा के उदय पर विनाश की ही सम्भावना होती है अर्थात् विश्व शान्ति भंग होती है। क्योंकि मद्य को शाकाहार नहीं माना जाता तथा इसके सेवन से मनुष्य अपनी मति खो देता है तथा कलह व झगड़ा करता है अतः यह किस प्रकार इस विश्व को एक आदर्श निवासस्थल बना सकेगा?

Animal food for those,

Who will fight and die.

And vegetable food for those,

Who will live and think.

अर्थात् मांसाहारी भोजन उन लोगों के लिए है जो लडेंगे और मरेंगे परन्तु शाकाहारी भोजन उनके उपभोग के लिए है जो जीवित रहेंगे और चिन्तन करेंगे।

इस प्रकार हम देख सकते हैं कि शाकाहार का विश्व शान्ति के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान है वास्तव में यदि विश्वशान्ति रूपी भवन भूमि से ऊपर खड़ा है तो उसका एकमात्र अवस्तम्भ शाकाहार ही है और किसी भवन की बिना अवस्तम्भ के खड़े होने पर उसका क्या हश्र होगा इसका निष्कर्ष कोई बालक भी निकाल सकता है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि जिस प्रकार किसी सिक्के के दो पहलु होते है उसी प्रकार शाकाहार और विंश्वशान्ति एक सिक्के के दो पहलुओं के समान हैं जिन्हें पृथक् करके नही देखा जा सकता।

वास्तव में इस स्थान पर मासाहारियों के लिए जार्ज बर्नाडशॉ की यह उक्ति अधिक सटीक होगी कि 'हे मानव! तू अब और हिंसा न कर और अपने पेट को कब्रगाह न बना।' परन्तु वास्तविकता यह है कि साधुओं और भगवान के उपदेश और धर्म तब तक व्यर्थ है जब तक उन वचनों को हम अपने जीवन में धारण न करें। वास्तविक शान्ति तो तभी है जब हम इन्हें ग्रहण कर शाकाहारिता का मार्ग प्रशस्त करें तथा अन्य जीवों एवं भावी संततियों को एक पापयुक्त और खुशहाल पृथ्वी का नेतृत्व सौंपे।

'मन भर चर्चा से कण भर आचरण श्रेष्ठ है।' (विनोबा भावे)

निखिल जैन

यांत्रिकी छात्र

रुड़की विश्वविद्यालय, रुड़की

सभी धर्मों का प्राण : शाकाहार

हमारे संसार में जितने भी महापुरुष और धर्मों में भगवान या देवता हुए हैं सभी महापुरुषों ने मांसाहार की निन्दा की है। हमारे देश में जितने भी धर्म अपनाये जाते हैं जैन, बौद्ध, ईसाई, हिन्दू, सिक्ख, मुस्लिम किसी भी धर्म में यह नहीं बताया है कि तुम जीवों की हत्या करके उनका मांस खाओ। किसी भी धर्म में नहीं लिखा है कि बिना किसी कारण के तुम उन जीवों को सताओ कष्ट पहुँचाओ। जीव हिंसा तो क्या किसी धर्म में असत्य बोलना, क्रोध करना, ईर्ष्या करना, द्वेष करना भी नहीं बताया है।

महापुरुषों या ईश्वर ने तो अहिंसा, क्षमा, सत्य, करुणा, दया आदि को ही धर्म बताया है। महापुरुषों ने केवल मांसाहार की ही निन्दा नहीं की है। अपितु सभी जीवों के साथ अच्छा व्यवहार करना, दयाकरना, क्षमा, अक्रोध करने को कहा है। यदि हम लोग जरा सी भी दया, प्रेम, करुणा, पशु-पक्षियों के प्रति दिखायेंगे तो वह हमारी जान से भी बढ़कर सेवा करेंगे वफादारी करेंगे। ईश्वर ने मानव की रचना शाकाहारी जीवों जैसी ही बनाई है वहीं मनुष्य धर्म व ईश्वर को भूलकर मांसाहार करता है तो ईश्वर ही जानता है उसने कितना बड़ा पाप किया है। आज इस संसार में डाक्टरों का भी कहना है कि मांसाहार अनेक रोगों का कारण बनता है। इससे कैंसर आदि अनेक रोग हो जाते हैं और मांसाहार हमारी आयु कम करता है जितना मांसाहार खराब है उतना ही शाकाहार अधिक पौष्टिक, गुणकारी व लाभदायक है। शाकाहार से रोग भी बहुत कम होते हैं। पशुओं को मारने से पहले उनके रोगों की ठीक से जांच भी नहीं होती है जब मनुष्य उन पशुओं का मास खाता है तो उसके कीटाणु मनुष्य में प्रवेश करके मनुष्य को रोगी बना देते हैं और जब पशुओं को काटा जाता है उस समय उनके अन्दर जो दुख, डर, छटपटाहट आदि होती है वह उसके मांस को जहरीला बना देती है।

इस संसार में हम सभी प्राणी परमपिता ईश्वर की सन्तान हैं यदि ईश्वर की एक सन्तान दूसरी सन्तान को मारती है और उसका वध करके मांस खाती है तो जरा सोचो ईश्वर उसको क्या दण्ड देगा और आप एक बार वहाँ जायें जहाँ पशु काटे जाते हैं और देखें कि किस प्रकार निर्दयी लोग

उन बेगुनाह पशुओं की हत्या करते है। एक बार ऐसा करने से पहले अपनी अन्तरात्मा से पूछें कि हम सही कर रहे है या गलत कर रहे है। तो आपको यही जबाब मिलेगा कि तुम बिल्कुल गलत कर रहे हो। तुम जैसा करोगे वैसा ही फल पाओगे।

जब मनुष्य कोई कार्य करता है तो उस कार्य के प्रति उसके भाव उत्पन्न होते हैं तभी वह भावों के अनुसार कार्य करता है। भाव ही कर्मों को प्रभावित करते हैं यदि किसी गलत या अच्छे कार्य के प्रति भाव ही नहीं हों तो उस कार्य को नहीं करें अर्थात् पहले विचार आता है तभी वह कार्य होता है।

माना किसी व्यक्ति के भाव अच्छे है उसके अन्दर दया, प्रेम, अहिंसा, अक्रोध, सत्य के प्रति भाव हैं तो किसी जीव को नहीं सतायेगा सदा अच्छा आचरण करेगा सभी के प्रति दया, प्रेम का भाव रखेगा और किसी जीव के भाव अच्छे नही हों तो वह हिसा, क्रूरता, क्रोध करने वाले व स्वार्थी होते है। वे तो कुछ भी अनैतिक कार्य कर सकते है उन्हें जीव हिंसा करने में संकोच नहीं होता। इन सभी का कारण एक मानव भाव ही है।

मांसाहार से मानसिक व शारीरिक शक्ति कम हो जाती है बुद्धि कम होने का कारण मांसाहार ही है। मांसाहार से बेईमानी, हिंसा, क्रूरता, निर्दयता बढ़ती है यदि किसी बालक को शुरु से मांस खिलाने की आदत डाली जाए तो वह अपने स्वार्थ के लिए कुछ भी कर सकता है, मार सकता है स्वार्थ के लिए क्रोध, हिंसा, ईर्ष्या, क्रूरता आदि कार्य करने में उसे यह महसूस नहीं होता कि यह उचित है या अनुचित। उसके अन्दर दया, परोपकार, अहिंसा, प्रेम तो है ही नहीं। मांसाहार ही घृणा, ईर्ष्या, दुष्कर्मों का कारण बनता है। मांसाहार सर्वनाश की ओर ले जाने वाला है। इससे सारे देश की क्या सारे विश्व की शान्ति नष्ट हो सकती है और भ्रष्टाचार, चोरी, डकैती आदि हिंसक कार्य होते हैं। हमारे देश में, समाज में, अनेक हत्या, बलात्कार, दुष्कर्म इत्यादि होते रहते है इन सभी का कारण एक मांसाहार भी है। जो व्यक्ति इन कार्यों को करते है वह अधिकतर मांसाहारी, मादक पदार्थ, नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले होते हैं।

इसलिए मांसाहारी बन्धुओ, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि इस निबन्ध को पढ़ने से आपको पता ही चल गया होगा कि मांसाहार कितना घातक है। पता नहीं कितने असाध्य रोगों को जन्म देने वाला है। कितनी निर्दयता से जीवों की हत्या की गई है। मुझे तो पूरी उम्मीद ही नहीं विश्वास है कि मांसाहारी भाइयो आप मांसाहार का सेवन नहीं करेंगे बल्कि क्रोध, ईर्ष्या, लालच, बेईमानी भी नहीं करें व बेईमानी के धन को प्राप्त कर उससे प्राप्त भोजन का भी सेवन नहीं करेंगे और किसी जीव को कष्ट देकर दुःख पहुँचाकर धन नहीं लेंगे और दया, प्रेम, परोपकार, अहिंसा आदि का भाव ही रखेंगे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप इन सिद्धांतो का पालन करेंगे और जो व्यक्ति मांस नहीं खाते है उन्हें चमड़े का भी प्रयोग नहीं करना चाहिए।

शाकाहार का विश्व शान्ति में महान योगदान है यदि मांसाहारी जीव शाकाहारी हो जायें तो किसी को अधिक रोग न हों और विश्व में शान्ति स्थापित हो जाये। गाय, बैल, भैंस, घोड़े हमारे बहुत काम आते हैं। बहुत से लोगो का कहना है कि यदि पशुओं का मांस नहीं खाया जाये तो सारे विश्व मे पशु ही हो जायेंगे लेकिन यह एक गलत विचार है जंगली पशु अकसर जंगल में ही रहते हैं और एक-दूसरे के आहार का कारण बनते हैं इससे सतुलन बना रहता है।

2. शाकाहारी भोजन के गुण

शाकाहारी भोजन के अनेक गुण है यह पौष्टिक गुणकारी व लाभदायक है इससे हमें अनेक प्रकार के प्रोटीन, विटामिन्स, खनिज प्राप्त होते हैं। गेहूँ, चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा आदि दालों, सब्जियों का सेवन किया जाये तो हमें केवल प्रोटीन ही नहीं मिलता बल्कि संतुलित पूर्ण आहार मिलता है।

पदार्थ का नाम	प्रोटीन	कार्बो०	फैट	फाइबर	कैलोरीज
गेहूँ	12.1	69.4	1.7	1.9	341
जौ	11.5	69.6	1.3	3.9	336
बाजरा	11.6	67.5	5.0	1.2	361
मक्का	11.1	66.2	3.6	2.7	342
चना	24.0	59.6	1.4	0.9	347
चावल	13.5	48.4	16.2	4.3	393

सोयाबीन	43 2	20.9	19.5	3.7	432
उड़द	24.0	59.6	1.4	0.9	347
मूँग	24.0	56.7	1.3	4.1	334
मसूर	25.1	59 0	0.7	0 7	343
अरहर	22.3	57.6	1 7	1.5	335
चना दाल	24.5	59 9	1 2	0.8	348
बादाम	20.8	10.5	58.9	1.7	655
मटर	19.7	56 5	1.1	4.5	315
अखरोट	15.6	11.0	64.5	2.6	687
किसमिस	1.8	74 6	0 3	1 1	308
तिल	18 3	25 0	43 3	2 9	563
केला	1.2	27.2	0.3	0 4	116
अमरूद	0.9	11.2	0 3	5 2	51
सेव	0.2	13.4	0.5	1.0	59
मौसमी	0.8	9.3	0.3	0.5	43
संतरा	0.7	10.9	0.2	0.3	48
नीबू	1.0	11.1	0.9	1.7	57
पपीता	0.6	7 2	0.1	0.8	32
मूली के पत्ते	3.8	2.4	0 4	1.0	28
आम	0.6	16.9	0.4	0.7	74
पालक	2.0	2.9	0.7	0.6	26
टिंडा	1.4	3.4	0.2	1.0	21
पत्ता गोभी	5.9	7.6	1.3	2.0	66
मैथी	4.4	6.0	0.9	1 1	49

उपरोक्त तालिका से हमको यह पता चलता है कि स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए शाकाहार ही उत्तम है। इससे हमें विटामिन्स भी प्राप्त होते हैं।

विटामिन 'ए' : यह हरी सब्जियों, गाजर, टमाटर, मूली के पत्तों आदि में पाया जाता है।

विटामिन 'बी' : यह हरी पत्तेदार सब्जियों व अनाजों में पाया जाता है।

विटामिन 'सी' : यह हरी सब्जियों नीबू, अमरूद, आंवला, संतरे, मौसमी आदि में मिलता है।

विटामिन 'डी' : यह पेड़ व पौधों से प्राप्त दोनों प्रकार के फलों में होता है किन्तु इसका मुख्य स्त्रोत तो सूर्य की किरण है जिनसे यह अपार मात्रा मे प्राप्त होता है।

विटामिन 'ई' . यह घी, मक्खन इत्यादि में होता है।

विटामिन 'के' : यह हरी सब्जियों में पाया जाता है।

यदि हम पशुओं की तरफ ध्यान दें तो यह हमारे अत्यन्त काम में आते है जैसे हाथी, घोड़ा, बैल, ऊँट आदि शाकाहारी हैं ये कितने मेहनती, सहनशीलता वाले होते है। ये शाकाहारी होते हुए भी शक्तिशाली परिश्रमी है। तो क्या हम शाकाहार से ऐसे नहीं हो सकते हैं?

भोजन का चुनाव

मनुष्य के जीवित रहने का मुख्य स्रोत वायु, और जल, भोजन है। हमको अपने भोजन का यह चुनाव करना है कि हमारा भोजन क्या, किस प्रकार का और इसका उद्देश्य क्या हो?

भोजन क्या हो -

प्रकृति ने हमारे लिए अनेक शाकाहारी पदार्थ उत्पन्न किये हैं जैसे अनाज, फल, सब्जी आदि एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए अनेक वस्तुओं के एक दिन की आवश्यकता निम्नलिखित है।

	प्रोटीन ग्राम	फैट ग्राम	कैलोरीज
पुरुष	60	15	2700
महिला	50	15	2100

लड़का 13-15 वर्ष	71	15	2400
लड़की 13-15 वर्ष	67	15	2050

उपरोक्त आवश्यकता निम्नलिखित शाकाहारी भोजन से पूरी की जा सकती है।

पदार्थ	मात्रा ग्राम	प्रोटीन	फैट	कैलोरीज
अनाज	450	48.8	6.9	1385
दालो	70	15.0	7.6	211
हरी पत्तेदार सब्जी	100	2.0	0.8	26
अन्य सब्जियाँ	70	12.0	0 3	22
जड़ वाली सब्जियाँ	75	1.2	-	72
फल	50	0 3	-	72
दूध	25	8 0	10.0	168
वसा	15	-	25.0	225
शुगर	30	-	-	120

भोजन किस प्रकार का हो :

हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए और शक्ति देने के लिए विटामिन्स, शर्करा, वसा, कार्बोहाईड्रेट्स और खनिज पदार्थ उचित मात्रा में होने चाहिए, कुछ फल तथा सब्जियाँ ऐसी होती है जो कि बिना पकाएं ही खाई जा सकती हैं उनसे हमें पकी सब्जी से अधिक शक्ति मिलती है।

भोजन की मात्रा :

मनुष्य को अपनी सीमा के अन्तर्गत ही भोजन करना चाहिए बल्कि कम ही खाना चाहिए तो ज्यादा अच्छा रहता है क्योंकि जो व्यक्ति अधिक भोजन करते हैं वो अधिकतर मोटापे के शिकार हो जाते हैं और आलसी और सुस्तीले होते हैं। कम खाने वाले अधिक फुर्तीले होते हैं और स्वस्थ रहते है अधिक खाने से तो पेट के रोग हो जाते हैं जैसे : कब्ज, गुर्दे का रोग, पेट का दर्द आदि।

उद्देश्य : मनुष्य के लिए भोजन के उद्देश्य मानसिक चारित्रिक,

आध्यात्मिक विकास करना है। हमारे भोजन का मुख्य उद्देश्य उन पदार्थों का सेवन करना है जो हमारी शारीरिक, नैतिक, सामाजिक उन्नति करने वाले हों। हम यदि १५ दिन या महीने में १ दिन भोजन नहीं करें तो पाचन क्रिया ठीक रहती है।

कई धर्मों द्वारा मांसाहार की अवहेलना

हमारे देश में अनेक धर्म पाये जाते हैं किसी में यह नहीं कहा गया है कि मांस खाना जरूरी है प्रत्येक धर्म कहता है कि अहिंसा ही परम धर्म है।

हिन्दू धर्म :

हिन्दू धर्म में सभी जीवों को ईश्वर की सन्तान माना है और कहा- कि एक जीव के कारण किसी को कष्ट नहीं होना चाहिए सभी जीवों के प्रति अहिंसा, दया, प्रेम भाव रखने चाहिए। भीष्म पितामाह ने मांस का व्यापार करने वालों, मांस खाने वालों व मास के लिए जीव हत्या करने वालों तीनों को ही दोषी बताया है उन्होने ने यह कहा है कि जो दूसरे के मांस से अपना मांस बढ़ाना चाहता है वह कभी चैन नही ले पाता जो प्राणी दूसरे का मांस खाते है वे उन्ही के द्वारा दूसरे जन्म में भक्षण किये जाते हैं।

महर्षि दयानन्द सरस्वती के अनुसार : 'मांसाहार से मनुष्य का स्वभाव हिसक हो जाता है। वह दूसरे के साथ हिंसक व्यवहार करते हैं।'

इस्लाम धर्म :

इस धर्म के पैगम्बर मुहम्मद साहब ने सादा भोजन करने व मांस न खाने पर बहुत बल दिया है। हजरत निजामुद्दीन औलिया बू अलकलन्दर, मीरदाद शाह अब्दुलकरीम आदि सूफी संतों ने मांस न खाने पर ही क्यों बल दिया है और कहा है कि सबके प्रति प्रेम भाव रखो। हजरत मोहम्मद साहब का कथन है : 'किसी जीव जन्तु को नहीं' सताना चाहिए उसे शारीरिक, मानसिक कष्ट भी नहीं देना चाहिए। इस्लाम धर्म तो पेड़ों को काटने तक की भी इजाजत नहीं देता। इमाम साहब ने कहा है कि यदि कोई व्यक्ति किसी बेगुनाह चिड़िया को मारता है तो खुदा को इसका जवाब देना होगा।'

ईसाई धर्म :

ईसामसीह की शिक्षा के दो सिद्धांत हैं कि तुम अपने पड़ौसी से प्यार

करो तुम जीव हत्या नहीं करोगे। ईसा मसीह के वचन है कि जो जीवों की हत्या करता है। वास्तव में वह अपनी हत्या कर रहा है जो मारे हुए जानवर का मांस खाता है, वह वास्तव में अपना मांस खाता है।

सिक्ख धर्म :

गुरु अर्जुन देव ने परमात्मा से सच्चा प्रेम करने वालों की समानता हंस से की है। दूसरों को बगुला बताया है। कबीर दास जी ने भी तो मांस के लिये मना किया है। अहिंसा, प्रेम, दया की शिक्षा दी है।

जैन धर्म :

जैन धर्म ने शाकाहार को प्रमुख सिद्धांत बताया है। जैन धर्म में कई प्रकार की हिंसाएं बताई हैं। भाव हिंसा, कर्म हिसा, दूसरों को सताना, या अपने द्वारा मारना, जैन धर्म में हिंसा मन, वचन कर्म से मानी जाती है किसी के बारे में गलत सोचना, बुरा करना और बुरा सोचने तक में पाप बताया है। तो फिर मांस खाने की तो बहुत बड़ी बात है जैन धर्म में कहा है कि किसी को दुःख मत दो बल्कि पशु-पक्षियों को अनाज खिलाओ, और असहाय लोगों की सहायता करो जानवरों पर अधिक बोझ मत लादो, रात में भोजन मत खाओ, पानी छान कर पिओ ये बातें करना बताया है।

मांसाहार के अवगुण

मांसाहार हमारे लिए कितना खराब और हानिकारक है। बड़े-बड़े वैज्ञानिकों ने बहुत से निष्कर्ष निकाले है जो निम्नलिखित हैं :

1. जेल में ५०० कैदियों पर चैक किया गया तो बताया ३०० व्यक्ति मांसाहारी में से ६० प्रतिशत चिड़चिड़े, क्रोधी, झगड़ालू थे और २००शाकाहारी में से ६५ प्रतिशत शांत स्वभाव के थे।
2. पश्चिमी देशों में जहाँ अधिक मांसाहार होता है वहां दिल का दौरा, ब्लड प्रेशर , कैंसर, गुर्दे के रोग, पथरी, कब्ज, जिगर की बीमारी आदि घातक बीमारिया होती हैं।
3. अमेरिका में ५०,००० से अधिक केस ऐसे आते हैं जो केवल मांस खाने से होते हैं।
4. एक कीड़ा पशु को काटने वाला होता है उसे ब्रेन ब्रग कहते हैं यदि यह कीड़ा पशु को काटता है तो पशु पागल हो जाता है यदि इस

कीड़े के काटे पशु का मांस कोई मानव खा ले तो पशु में पलने वाले रोग मांस खाने वाले के शरीर में हो जाते हैं।

5. हत्या से पहले पशु-पक्षियों आदि जन्तुओं की अच्छी जांच नहीं होती है पशुओं के शरीर में जो रोग होता है वह मांस खाने वाले को हो जाता है।

जब कसाई द्वारा पशु मारे जाते हैं तो उन्हें बहुत परेशानी होती है वह भांप लेते हैं कि उनकी मृत्यु होने वाली है तो वह डर से कांप जाते हैं घबराहट से कुछ मल-मूत्र बाहर निकलता है जब मलमूत्र खून में मिल जाता है तो वह जहरीला और हानिकारक हो जाता है। पशु के मरने के बाद मांस तुरन्त सड़ने लगता है बाजार की दुकानों में मांस बासी और सड़ा हुआ होता है। जब मनुष्य इस मांस को खाता है तो उसे अनेक प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं। पशु बूचड़खानों में काटे जाते है वहाँ से प्राप्त मांस हानिकारक, दूषित, गंदा तथा रोगग्रस्त होता है इससे असाध्य रोग हो जाते हैं। मांसाहार करने से निम्नलिखित रोग हो जाते है

हृदय रोग :

रक्त वाहिनियों की भीतरी दीवारों पर कोलेस्ट्रोल की तह जम जाती है। कोलेस्ट्रोल का सर्वाधिक प्रमुख स्रोत अण्डा है, १०० ग्राम अण्डा प्रतिदिन लेने से ढाई गुना अधिक कोलेस्ट्रोल जम जाता है।

गुर्दे की बीमारियां :

अधिक प्रोटीन युक्त भोजन गुर्दे को खराब करता है। मांसाहार से मनुष्य आवश्यकता से अधिक प्रोटीन प्राप्त करता है।

कैंसर :

यह एक जानलेवा रोग है यह रोग मांसाहारियों में बहुत पाया जाता है।

आंतों का सड़ना :

मांस, अण्डा आदि खाने से पेचिश आदि रोग हो जाते हैं आमाशय कमजोर होता है आंतें सड़ जाती हैं।

शाकाहार अनेक रोगों को रोकता है और मांसाहार अनेक रोगों को जन्म देता है। बुद्धि व स्मरण शक्ति कमजोर पड़ती है। और उधर शाकाहार

से अनेक विटामिन आदि प्राप्त होते हैं।

विश्व शान्ति के लिए पशुओं की उपयोगिता

विश्व शान्ति तथा मानव का विकास व देश की उन्नति के लिए पशुओं का बहुत योगदान है। यदि पशु न हों तो मानव का कोई भी काम नहीं हो पायेगा। मानव और पशु एक दूसरे पर निर्भर है तथा एक दूसरे के काम आते है अगर मनुष्य एक पशु को पालता है तो पशु उसके पूरे परिवार को पालता है। पशु तो मानवों की सेवा करता है। ऐसे तागे वाले घोड़े के सहारे पूरे घर का भरण-पोषण करता है बैल के सहारे किसान खेत जोतता है खेत में जो अनाज होता है उससे सारा देश ही नहीं बल्कि विश्व भी जीवन व्यतीत करता है। अनेक मनुष्य बन्दरों, रीछों आदि को नचाकर अपनी रोजी रोटी कमाते हैं।

हमारे पूर्व कृषि मंत्री 'बूटा सिंह' ने कहा था कि भारत में अधिकांश बूचड़खानों में लगभग २५ लाख पशु प्रतिवर्ष कटते है। २० लाख पशुओं की प्रतिवर्ष कत्ल करने का अर्थ प्रति वर्ष १ करोड़ टन गोबर व मूत्र अर्थात् २ करोड़ टन खाद के उत्पादन को खत्म करना है। रसायनिक खाद महंगी होने का कारण अनाज महंगा होता है यदि रसायनिक खाद की जगह हमे जो मुफ्त गोबर मिलता है। वह खाद उपयोग में लाई जाए तो अनाज दालों, सब्जियों के दाम बहुत कम हो जायेंगे। खाद पर व्यय होने वाली विदेशी मुद्रा की बचत व खाद उद्योगों पर लगने वाले धन की बचत भी होगी वह और अनेक कामों में लाया जा सकता है।

जैसे : एक गाय भी बहुत से मानवों के आहार की पूर्ति करती है। मान लेते हैं कि एक गाय ५ ली० दूध के हिसाब से एक वर्ष में १० महीने दूध देती है तो १ वर्ष में १५०० किग्रा० करीब ३००० मानवों को मिलता है यदि वह १० वर्ष तक दूध दे तो ३०,००० व्यक्तियों को मिलेगा किन्तु यदि उसकी हत्या कर दी जाए और उसका आहार किया जाए तो मांस १००० व्यक्तियों को भी एक बार में नहीं मिलेगा। बैल भी लगभग ४४५,००० किग्रा० अनाज उत्पन्न कर करीब ६५,००० व्यक्तियों को तृप्त कर सकता है। पता नहीं हिंसा करके कितने पशुओं का वध करके चमड़े के जूते आदि चमड़े की वस्तुएं बनाई जाती हैं हमें तो चमड़े के जूतों का भी प्रयोग नहीं करना चाहिए।

महात्मा गांधी जी ने कहा है 'कि हमें गौरक्षा करनी चाहिए इसका सवाल स्वराज्य के प्रश्न से छोटा नहीं है। मैं अनेक बातों में गौरक्षा का सवाल स्वराज्य के सवाल से बड़ा मानता हूँ मेरे लिए गौवध मनुष्य वध एक ही चीज है।

पहले गड़रिये भेड़ों को पालते थे। उन्हीं भेड़ों के दूध, घी, मक्खन, ऊन आदि से इन लोगों का कार्य चलता है। भेड़ का दूध तो बहुत लाभकारी होता है।

विश्वशान्ति के लिए पशुओं का वध रोकना होगा इसके लिए प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष लाभ अपनाने होंगे तभी पशुओं का वध रूक सकता है और जब पशुओं का वध रुकेगा तो रसायनिक खाद सस्ती होगी और यदि रसायनिक खाद सस्ती होगी तो अनाज सस्ता होगा अनाज सस्ता होने से भुखमरी मिटेगी अनेक असहाय, बेरोजगार गरीबों का पेट तो भर सकेगा और अनेकों रोगों में भी कमी होगी उनसे छुटकारा मिलेगा दवाईयों पर हम जो रुपया पैसा खर्च करते हैं वह खर्च बचेगा, अनाज सस्ता होने से हड़तालें, आंदोलन जो आये दिन होते रहते हैं वह नहीं होगा उत्पादन भी बढ़ेगा तो कीमते घटेगी।

चाणक्य नीति के अनुसार : 'जो शराब पीते हैं, मांस खाते है, उन पुरुषों रूपी पशुओं से पृथ्वी दु:ख पाती है'

हमारे देश में जितने भी महापुरुष हुए हैं सभी ने मांसाहार की निन्दा की है और कहा है कि शुद्ध बुद्धि मांसाहार से नहीं हो सकती। हमारा धर्म ही नहीं बल्कि कर्तव्य है कि पशु वध रोकना धार्मिक, नैतिक, सामाजिकता की ही बात नहीं है इससे हमारे राष्ट्र, देश, समाज की उन्नति होगी हम भी स्वस्थ रहेंगे। हम कभी अपने स्वार्थ के लिए कार्य नहीं करेंगे बल्कि दूसरों की रक्षा के लिए भी करेंगे। किसी को कष्ट नहीं देंगे जिस प्रकार पेड़ लगाओ आन्दोलन चल रहा है और इस पर बल दिया जा रहा है उसी प्रकार यदि मांसाहार में कमी नहीं आई तो एक दिन पशु बचाओ आन्दोलन भी चलाना पड़ेगा मेरी तो यही राय है कि मांसाहारी लोग मांस खाना छोड़ दें तभी हमारे देश तथा राष्ट्र की उन्नति हो सकती है वरना नहीं।

दीपक जैन
आगरा

स्थायी शान्ति

1. **प्राक्कथन** -

'आज सिसकती है मानवता, इन हिंसक दानव हाथों से।

नैतिकता जर्जर हो गयी, अनैतिक आचारों से।।

विश्व से सभी प्रमुख धर्मों - जैन,हिन्दू, मुस्लिम, ईसाई, बौद्धधर्म, के प्रमुख महापुरुषों ने अहिंसा, दया, क्षमा, सत्य, करूणा एवं सदाचार आदि को धर्म की संज्ञा दी है। इसके विपरीत, हिंसा, असत्य, क्रोध, अनाचार, द्वेष व अन्य जीवों को अकारण कष्ट व पीड़ा पहुँचाने को पापकर्म बताया है। उन धर्मप्रणेता शास्त्रवेत्ताओं ने न केवल मांसाहार की निदा की अपितु सब जीव-जन्तुओं, पशु-पक्षियों के साथ दया व करूणा की शिक्षा दी व उन्हें अनाज आदि खिलाकर उनका पालनपोषण करने को शुभकर्म बताया है।

आज विश्व के हर कोने से वैज्ञानिक व डाक्टर यह चेतावनी दे रहे है कि मांसाहार कैंसर आदि असहाय रोंगो को देकर आयु क्षीण करता है और शाकाहार अधिक पौष्टिकता और रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। फिर भी मानव अंधी नकल और आधुनिकता की होड़ में मांसाहार करके अपना सर्वनाश करे तो यह उसका दुर्भाग्य ही होगा।

2. **शाकाहार का स्वरूप**

(क) **जैनागम में शाकाहार क्या?**

'वनस्पति जन्य पदार्थों में भी कई साधारण वनस्पति की श्रेणी में आने से आहार की श्रेणी में नहीं रखे गये हैं। जैनागम के अनुसार आहार को पूर्ण अहिंसक होना चाहिए। यदि न बन सके तो जहाँ तक बन सके कम से कम हिंसा हो, ऐसा आहार ग्रहण करना चाहिए। जैनागम में ऐसा आहार जिसके ग्रहण से त्रसजीवों (दो इन्द्रिय से पंचेन्द्रिय तक के जीव) का घात न हो एवं स्थावर जीव (एक इन्द्रिय) के घात से भी यथासम्भव बचाव हो सके,

ग्रहण करना चाहिए। अतः पूर्ण हिंसा से बचते हुए जैनाहार सुनिश्चित किया गया है। इसका संक्षिप्त उल्लेख इस प्रकार हैं -

सर्वप्रथम जैनाहार में गेहूँ, चावल आदि अनाज और चना, मूंगफली आदि दालों एवं तिलहन आदि को ग्रहण करने का उपदेश दिया है क्योंकि वह पूर्णतः अहिंसक आहार है। स्थावर जीवों में विशेषकर वनस्पतिकायिक जीवों के शरीर का ही आहार में उपयोग होता है। अनाज, दालें आदि तभी प्राप्त होती हैं जब उनकी स्वयं की आयु पूर्ण समाप्त हो जाती है तथा वह खेत में ही सूख जाते हैं। इसीलिए यह अनाज, दालें आदि पूर्ण अहिंसक आहार की श्रेणी में रखे गये हैं।

इसके पश्चात् द्वितीय क्रम मे वृक्ष की डाली पर पके हुए और पककर स्वयं गिरे हुए फलों का क्रम आता है क्योंकि उनके ग्रहण में किसी भी जीव-जन्तु को कोई पीड़ा नही पहुँचती। परन्तु इन्हें गेहूँ आदि से इसीलिए पृथक् किया गया है क्योंकि फलों में गीले और सरस होने के कारण त्रस जीवो की शीघ्र उत्पत्ति की संभावना रहती है।

इसके बाद साग-भाजी का नम्बर आता है क्योंकि साग-भाजी तो निश्चित रूप से हरी होती हैं। उसे सचित्त अवस्था में पेड़-पौधों से तोड़ा जाता है। तोड़ने से उस पड़े-पौधे को पीड़ा तो पहुँचती ही है, भले ही प्राणों का घात न हो, इसीलिए इसे तृतीय क्रम में रखा गया है।

पेड़-पौधों की जड़ जिसे कंदमूल या जमीकंद कहते हैं, खाने का पूर्णतः निषेध है क्योंकि मूलजड़ के समाप्त होने से पूरे पेड़-पौधे का सर्वनाश अनिवार्य है। जैनागम के अनुसार जमीकंद में साधारण वनस्पति होने से अनंत जीवराशि पायी जाती है, इसीलिए इसे अभक्ष्य या त्याज्य बताया है।

जैनाचार में पांच अभक्ष्य बताये हैं -

1. त्रसघातमूलक - जिससे त्रसजीवों का घात होता है। मांसाहार महाहिंसा व घृणित पापों का मूल है जो इस भव और परभव दोनों को बिगाड़ता है। लोगों के मन में यह तर्क आ सकता है कि स्वयं मृत जीवों के मांस खाने में कोई दोष नहीं क्योंकि इसमें हिंसा नहीं। मांस चाहे फ्रिज में रखा हो चाहे पक रहा हो, हर अवस्था में उसी

अवस्था में जीवित रहने वाले त्रसजीवों की अनवरत उत्पत्ति होती रहती है। मांस खाना तो दूर छूना भी योग्य वस्तु नहीं है।

2. बहुघातकमूलक - जिसमें बहुत से स्थावर जीवों का घात होता है। ऐसी जमीकंद बहुघातकमूलक हैं।
3. नशाकारक - जो नशा उत्पन्न करती है, भले-बुरे की समझ को मिटाती है। ऐसी शराब आदि अभक्ष्य है।
4. अनुसेव्य - जिनका सेवन लोकनिंद है जो भले-बुरे पुरुषों द्वारा खाने योग्य नहीं हैं ऐसे लार, मल-मूत्रादि अनुसेव्य अभक्ष्य हैं।
5 अनिष्ट अभक्ष्य - जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है वे अनिष्ट है जैसे मधुमेह की बीमारी वालों को चीनी आदि मीठे पदार्थों का सेवन।

सभी बुद्धिजीवियों के मन में यह प्रश्न उठ सकता है कि अन्तिम अभक्ष्य भेद अनिष्ट अभक्ष्य में कोई हिंसा नहीं होती फिर इसे अभक्ष्य की श्रेणी में क्यों रखा?

जो पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं उनका उपयोग व्यक्ति तीव्र राग वश ही करता है। जैनधर्म में रागभाव को भाव हिंसा कहा है और इसमें व्यक्ति अनिष्ट भक्षण कर स्वयं के प्राणों का घात करता है, इसीलिए अभक्ष्य की श्रेणी में रखा गया है।

जैनधर्म एक वैज्ञानिक धर्म है। जैनधर्म में आज से कई हजार वर्षों पूर्व पानी की एक बूंद में लगभग 36565 जीव बताये थे जिसे वैज्ञानिकों ने आज सिद्ध किया है। वैज्ञानिक जो आज सिद्ध कर रहे हैं उसे जैन शास्त्रवेत्ताओं ने कई बर्ष पूर्व सिद्ध कर दिया है।

जिनागम में श्रृंगार आदि पदार्थ का सेवन, लेपन आदि को 'लेप आहार' कहा है। आज अपनी सौन्दर्यता, आकर्षण दिखने के लिए जिस श्रृंगार सामग्री का प्रयोग किया जाता है वह जिंदा जीव-जन्तुओं को बड़ी यातना देकर उनके शरीर से जो द्रव पदार्थ एवं रक्त तथा हड्डियों का चूर्ण प्राप्त कर उनसे बनायी जाती हैं जो कि हिंसक, क्रूर एवं पूर्ण मांसाहार है, जिसका प्रयोग शाकाहारी सदाचारी जनों को नहीं करना चाहिए।

मछली भी पूर्ण मांसाहार हैं भले ही उसके रक्त कण लाल नहीं होते किन्तु यह पूर्ण पंचेन्द्रिय प्राणी है।

अण्डा शाकाहार नहीं - अण्डा शाकाहर नहीं है क्योंकि यह किसी वृक्ष पर फलों की भांति तो लगता नहीं है तथा लोग यह मानकर अण्डों को ग्रहण करने लगे हैं कि उनमें से चूजे पैदा नहीं होते इसीलिए शाकाहार है तो भाई! अण्डा तो मुर्गी के प्रजनन अंगों की उपज है भले ही उसमें से चूजे निकलने की शक्ति न हो परन्तु वह बाहर निकलने के बाद भी बढ़ता है सड़ता नहीं है इसीलिए पूर्ण मांसाहार है तथा कई असाध्य रोगों को पैदा करने वाला है अतः सर्वथा त्याज्य है।

(ख) **मनुष्य स्वभाव से शाकाहारी** :- अंहिसा, दया, क्षमा, करुणा सदाचार सभी को एक सामूहिक नाम मानव स्वभाव है और इसके विपरीत हिंसा, क्रूरता, अनाचार, अमानवीयता मानव के विभाव हैं। इन सभी स्वाभाविक प्रक्रियाओं के निर्माण में भोजन की एक अहम् भूमिका है। भोजन हमारे तन और मन का निर्माता है कहावत भी है -

'जैसो खाओ अन्न वैसा होवे मन'

मनुष्य के खान-पान की प्रकृति से ही उसकी स्वाभाविक प्रक्रियाओं का उद्‌भव होता है। जिस प्रकार का मनुष्य भोजन करता है उसी अनुरूप उसके अवचेतन में विचार, भावनाएं पनपती हैं और वही कार्यरूप में परिणमित होते हैं। यह पूर्ण सत्य और प्रत्यक्ष दृष्टव्य वास्तविकता है कि यदि खान-पान सात्विक शुद्ध और हिंसारहित, स्वास्थ्यानुकूल शीघ्र पाचनकारक एवं उचित मात्रा में नियमित नियमानुकूल लिया जाय तो वह स्वास्थ्यवर्द्धक होता है। तदनुरूप हमारी प्रवृत्ति होती है तथा "उत्तम विचार, सदाचार, दया, सद्‌भाव, अहिंसायुक्त आचरण नैतिकता से पूर्ण आदर्श एवं महान जीवन का निर्माण होता है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण महात्मा गांधी हैं।

सात्विक, शुद्ध अहिंसायुक्त स्वास्थ्यानुकूल भोजन वनस्पति जन्य पदार्थों से प्राप्त होता है। यह प्राप्त कच्चामाल (शाकाहार) मानवीय फेक्ट्री की स्वचलित मशीनों में पहुँचकर उत्तम विचार, उत्तम आचार एवं अहिंसक स्वभाव का उत्पादन करता है और यह उत्पादन आयात-निर्यात होता है तो

विश्वशांति रूपी अधिकतम लाभ को प्रदान कर मानवीय स्वभाव को सम्पन्न और धनाढ्य बनाता जाता है।

(ग) **मानव शरीर की रचना शाकाहारी प्राणियों की रचना है :-**

प्रकृति ने शारीरिक रचना के अनुसार प्राणियों को दो भागों में विभाजित किया है १. शाकाहारी प्राणी २. मांसाहारी प्राणी। इसमें मनुष्य की शारीरिक रचना शाकाहारी प्राणियों की तरह है, इस कथन की सत्यता को प्रमाणित करते हुए कुछ बिन्दु प्रस्तुत हैं -

1. मांसाहारी जीवों के दांत नुकीले व पंजे तेज नाखून वाले होते हैं जिससे यह आसानी से अपने शिकार को चीरफाड़ सकता है, जबकि शाकाहारी जीवों के दांत, पंजे, नुकीले तथा पंजे तेज नाखून वाले नहीं होते जो कि चीरफाड़ कर सकें, अपितु फल आदि आसानी से तोड़ सकने वाले होते हैं।
2. मांसाहारी जीवों के निचले जबड़े केवल ऊपर-नीचे ही हिलते हैं और अपना भोजन बगैर चबाए ही निगल जाते हैं। जबकि शाकाहारी जीवों के जबड़े ऊपर नीचे दाएं-बाए सब ओर हिल सकते हैं और अपना भोजन चबाने के बाद ही निगलते है।
3. मांसाहारी जीवों की जीभ खुरदरी होती है और ये जीभ बाहर निकालकर पानी पीते हैं। शाकाहारी प्राणियों की जीभ चिकनी होने के साथ-साथ ये पानी पीने के लिए जीभ बाहर नहीं निकालते अपितु होठों से पानी पीते हैं।
4. मांसाहारी जीवों की आंतें छोटी होने के कारण मांस के सड़ने व विषाक्त होने से पहले ही वे उसे शरीर से फेंक देते हैं। शाकाहारी प्राणियों की आंतें बड़ी होती हैं, इस कारण वे मांस जल्दी बाहर नहीं फेंक पातीं।
5. मांसाहारी जीवों के पाचक अंगों में मनुष्य के पाचक अंगों की अपेक्षा दसगुनी अधिक हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड होती है जो मांस को आसानी से पचाने में सहायक होती है।
6. मांसाहारी जीवों की लार अम्लीय होता है, शाकाहारी जीवों की लार क्षारीय होती है।
7. मांसाहारी जीवों में सूंघने की शक्ति अत्यंत तीव्र होती है आंखें रात्रि

में चमकती हैं व रात में दिन की भांति देख सकते हैं। ये शक्तियां शिकार करने में सहायक होती हैं। शाकाहारी जीवों की सूंघने की शक्ति उतनी तीव्र नहीं होती तथा उनमें दिन की भांति रात में देखने की शक्ति भी नहीं होती।

8. मांसाहारी जीवों की ध्वनि कर्कश व भयंकर होती है। शाकाहारी जीवों के स्वर कर्कश नहीं होते।

उपरोक्त समस्त बिन्दुओं से यह पूर्ण सिद्ध होता है कि मनुष्य की शारीरिक रचना शाकाहारी प्राणियों की तरह है। वह शाकाहारी पदार्थों को शीघ्र व सरलता व सुगमता से प्राप्त कर सकता है। मनुष्य के अलावा कोई भी ऐसा प्राणी नहीं है जो अपनी प्राकृतिक शारीरिक रचना का उल्लंघन करता हो। शेर भूखा होने पर भी शाकाहारी भोजन नहीं करता और गाय मांस भक्षण नहीं करती फिर मनुष्य तो दुनिया का सबसे समझदार प्राणी है फिर वह यह बेवकूफी क्यों कर रहा है।

(घ) **शाकाहार और स्वास्थ्य**

शाकाहार स्वास्थ्यवर्धक होता है जब अनाज, दालें, फल, साग-सब्जियों का उत्पादन किया जाता है तो यह पूर्ण ध्यान रखा जाता है कि इनमें कोई हानिकारक कीड़े तो नहीं लग गये हैं और उनके बचाव के लिए कीटनाशक दवाओं का छिड़काव किया जाता है। उन पेड़-पौधों की उचित जांच व देखभाल की जाती है ताकि इसके ग्रहण से अधिक पौष्टिकता मिले तथा उत्तम स्वास्थ्य रहे। इसके विपरीत हम देखें तो पशुओं को दिये जाने वाले पदार्थों की शुद्धता की ओर विशेष ध्यान नहीं दिया जाता जिससे उन्हें असाध्य रोग हो जाते हैं और जब मांसभक्षी लोलुपी मनुष्य के भक्षणार्थ इन मूक पशुओं को मारा जाता है तो मारने से पूर्व उनके शरीर में पल रहे रोगों की उचित जांच नहीं की जाती जिससे उसके शरीर में पल रहे रोग मांस खाने वाले के शरीर में पहुँच जाते हैं। फिर जिस संत्रास और यंत्रणापूर्ण वातावरण में उनकी हत्या की जाती है उस वातावरण में उत्पन्न हुआ तनाव, छटपटाहट, क्रोध आदि पशुओं के मांस को और अधिक जहरीला बना देते हैं। यह जहरीला रोगग्रस्त मांस मांसाहारी के उदर में जाकर उसे असाध्य रोगों का शिकार बनाता है और मानो दम तोड़ते हुए पशु का यह प्रण पूरा

करता है कि 'जैसे तुम मुझे खाओगे मैं तुम्हें खाऊंगा'। पशुओं को बूचड़खाने में दी जाने वाली यातनाएं एवं उनकी दयनीय अवस्था मूक मनः स्थिति को किसी कवि की ये पंक्तियां पूर्णतः शब्द व स्वर देती हैं -

'दुख भरा संसार मेरा, कर रहा वेदना के साथ आहों का बसेरा।
कौन हल्का कर सकेगा, वेदना का भार मेरा,
कौन सुनता है अरे! यह मौन हाहाकार मेरा।"

आज संस्कार-हीन तत्वज्ञान हीन झूठी शान की दीवानी नौजवान पीढ़ी की यह धारणा है कि 'मांस खाने से मांस बढ़ता है जिससे शक्ति प्राप्त होती है। यह उनकी भ्रांति है। वैज्ञानिकों ने यह पूर्ण सिद्ध कर दिया है कि शाकाहारी वस्तुओं में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, मिनरल्स, कैलारीज, विटामिन्स, सभी की मात्रा मांसाहारी पदार्थों की तुलना में बहुतायत पायी जाती है जो मनुष्य को पूर्ण स्वस्थ रखता है और जिनकी विवरण-तालिका न्यूजपेपरों, मैगजीनों, पंपलेटों एवं विशेष पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुकी है और नित्यप्रति हो रही है। परन्तु फिर भी इसकी संक्षिप्त विवरण तालिका प्रस्तुत है -

प्रतिशत प्रतिग्राम में

पदार्थ का नाम	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	फाइबर	मिनरल्स	कैलारीज
गेहूँ	12.1	69.4	1.9	2.7	341
उड़द	30.0	59.6	0.9	3.2	347
मूंगफली	26.2	26.7	3.1	2.5	570
सोयाबीन	43 2	20.9	3.7	4.6	432
मटर	19.7	56.5	4.5	2.2	315
पपीता	0 6	7.2	0.8	0.5	32
भिंडी	1.9	6.4	1.2	0.7	35
दूध	4.3	5.0	-	0.8	117
दैडना	18.3	1.2	-	2.6	265

मांस	20.0	-	-	1.1	118
अण्डा	13.3	-	-	1.0	173
मछली	8.0	-	-	0	59

3. **शाकाहार का विश्वशांति में योगदान :-**

आज सम्पूर्ण विश्व बारूद के ढेर पर बैठा हुआ है वर्तमान में विश्व में ऐसे घातक परमाणु अस्त्र-शस्त्रों का निर्माण हो चुका है जिसमें बटन दबाने मात्र से सारे विश्व को एक साथ नष्ट करने की क्षमता है जिससे प्रतिक्षण सारे विश्व पर खतरे के बादल मंडराते रहते हैं। यह सारी स्थिति कैसे बनी? कौन इसका निर्माता है? इन प्रश्नों पर गहराई से विचार किया जाए तो हम पायेंगे कि इस भयावहता एवं शांति का हरण करने वाला रावण, मांसाहार है। क्योंकि मांसांहारी प्राणियों का स्वभाव क्रूर, हिंसक, अनाचारयुक्त, स्वार्थपरता से लिप्त होता है, जिसमें आत्मबल का पूर्णतः अभाव होता है और जिनमें आत्मबल की कमी होती है वही लोग आत्मरक्षा के बहाने बाहरी घातक पदार्थों, अस्त्र-शस्त्रों को बनाने में सारी राष्ट्रीय आय का व्यय करते हैं और चाहे देश में गरीबी का बोलबाला हो किन्तु वे इस बात की परवाह भी नहीं करते। उनकी तो बुद्धि, मन, बल सभी सिर्फ बरबाद करने की प्रवृत्ति की ओर लगे रहते हैं। शाकाहारी महात्मा गांधी का आत्मबल अथाह था जिसके वश पर उन्होंने आधे विश्व पर राज्य करने वाले अपार शक्तिशाली ब्रिटिश साम्राज्य से मुकाबला कर उन्हें भारत छोड़कर जाने को मजबूर कर दिया था।

प्रथम और द्वितीय विश्वयुद्ध दोनों ही मांसाहारी देशों की क्रूरता, दुष्टता एवं स्वार्थपरता के कारण हुए विश्व में जितने भी मुस्लिम मांसाहारी देश हैं उन सभी में अभी भी आपस में गृह युद्ध छिड़े हुए हैं और जिनका उद्देश्य केवल एक दूसरे के क्षेत्रों को अपने देश में शामिल करके उन्हें अपने आधीन बनाकर उनपर अत्याचार करना तथा आपसी लड़ाई से स्वयं व अन्य देशों में अशांति फैलाना है। खाड़ी युद्ध में फ्यूलबम जो कि भयंकरतम विनाशकारी अस्त्र है का परीक्षण अमेरिका ने ईराक के खिलाफ युद्ध में किया जिससे एक वर्ग किलोमीटर की प्राण वायु समाप्त हो जाने से वहां के सभी

जीव मरण को प्राप्त हुए ऐसा दुकृत्य हिसक मांसाहारी मनुष्यों द्वारा ही संभव है।

आज सारा विश्व आतंकवाद के भय से दुखी एवं त्रस्त है। बेकसूर असहाय लोगों की आये दिन हत्याएं की जा रही है। यह सब कुकृत्य मांसाहारी दुष्ट हृदय वाले लोगों द्वारा ही किया जा रहा है। यदि खोज की जाये तो विश्व के सारे आतंकवादी संगठनों में एक भी सदस्य शाकाहारी नहीं मिलेगा।

भारत जैसे शाकाहारी देश जिसमें दया, प्रेम, भाईचारा, परोपकार व्याप्त है, उसने न प्रथम विश्वयुद्ध में भाग लिया और न ही द्वितीय विश्वयुद्ध में। आत्मरक्षा के लिए हुए युद्धों में भी दूसरे देशों के जीते हुए हिस्सों को लौटाया एवं युद्ध में बंदी बनाये गये दूसरे देशों के सैनिकों को भी बिना अत्याचार किये उनके देश वापस पहुँचाया तथा शांति की खातिर अपने देश के हिस्सों को भी उसने दूसरे देशों को दान कर दिया।

लोगों में मांसाहार की बढ़ती हुए दुष्प्रवृत्ति के कारण भारत जैसे शाकाहारी कहे जाने वाले देश में भी अधिकृत बूचड़खानों में ही लगभग २० लाख पशु प्रतिवर्ष काटे जाते है, तो फिर विश्व के लगभग सभी मासाहारी देशों में काटे जाने वाले पशुओं की संख्या तो इससे कई गुनी अधिक होगी और इसी मांसाहारी क्रूर प्रवृत्ति के कारण पशु पक्षियों की कई प्रजातियाँ तो नष्ट हो गयी हैं और यदि यही स्थिति रही तो विश्व में पशु-पक्षी समाप्त हो जायेंगे, जिससे पशुओं से होने वाले प्रत्यक्ष और परोक्ष लाभों से विश्व जन वंचित होंगे ही साथ ही साथ पशु-पक्षी रहित इस संसार में केवल मानव का शांति और सुख से रहना असंभव हो जाएगा एवं इस सुन्दर वसुन्धरा पर जीवन विविधता उजड़ जायेगी। इसीलिए अपने अस्तित्व को कायम रखने के लिए शांति और समृद्धि को अवशुद्ध रखने के लिए मानव जाति का शाकाहारी होना परम आवश्यक है।

यदि सारा विश्व शाकाहारी हो जाये तो सारे विश्वजनों में दया, क्षमा, अहिंसा, सदाचार एवं आपसी सद्भाव, भाईचारे की भावना का प्रार्दुभाव होगा जिससे आपसी लड़ाई-झगड़े हिंसा आतंकवाद समाप्त हो जाएगी क्योंकि जब मनुष्य पशु-पक्षियों आदि जीव-जन्तुओं की हिंसा ही नहीं करेगा तो

एक-दूसरे को भी आपस में नहीं मारेगा और उसका आत्मबल बढ़ेगा तो परमाणु अस्त्रशस्त्र भी समाप्त हो जायेंगे और जिस आय को वह इन अस्त्र-शस्त्र के निर्माण में व्यय करता है। उस आय को वह अपने निर्माणकार्यों में विनियोजित करेगा जिससे सुख, सम्पन्नता एवं उन्नति होगी एवं विश्व में निर्भयता एवं शांति का सुखद वातावरण पल्लवित होगा।

5. अन्तिम निष्कर्षात्मक पहलू :-

यह संभव ही नहीं है कि हम प्रकृति को क्षत-विक्षत करें उसके स्वाभाविक विधि-विधान का अतिक्रमण करें और फिर आशा करें कि वह हमारे साथ बहुत अच्छा सलूक करेगी। क्या बारूद की सुरंगे बिछाकर हम सकुशल रह सकते हैं? क्या हम पशुओं के साथ विश्वासघात कर विश्वास की आशा कर सकते हैं? हम पशु-पक्षियों को उनके जीने के लिए आश्वस्त कर उन्हें मार डालते हैं, यह न्यायोचित है? कभी नहीं। मांसाहार अस्तित्वगत दृष्टिकोण से एक अपराध है। नैसर्गिक दृष्टिकोण से मांसाहार एक अप्राकृतिक घटना यानि विकृति है। सस्कृति के हिसाब से एक असभ्य, क्रूर और बर्बरतापूर्ण आदत है। शरीर के लिए अस्वास्थ्यप्रद एवं अनावश्यक बुराई है। मानसिक तल पर वह घोर अज्ञानता और विक्षिप्ता का लक्षण है। धर्म के जगत में घोर पाप एवं आत्मअनुसंधान में व्यवधान है साथ ही जागतिक अनुसंधान के अनुसार एक जघन्य अपराध है अतः मांसाहार हर तरह घृणित एवं अशांति का मूल कारण होने से सर्वथा त्याज्य है।

विश्व के महानतम अहिंसा के उपदेशक शाकाहार और सदाचार के प्रणेता परमपूज्य भगवान महावीर ने विश्व में पूर्ण और स्थायी शांति की स्थापना के लिए सदाचारी शाकाहारी जीवन जीने के लिए **'जीओ और जीने दो'** का संदेश दिया। मात्र यही मंत्र विश्व में शांति और सम्पन्नता बनाये रखने का एक मात्र उपाय है। उनकी यह वाणी सदा जयवंत रहे।

कुमारी [illegible]
बीना (म० प्र०)

सम्पूर्ण स्वास्थ्य

व्यक्ति समाज की मूल इकाई होता है और जब तक किसी भी मूल इकाई को सम्पुष्ट नहीं किया जाता तब तक उससे निर्मित होने वाले सम्पूर्ण समाज को स्वस्थ और मजबूत बनाना सम्भव नहीं हो सकता। व्यक्ति और समाज के बीच का यही अन्योन्याश्रित सम्बन्ध शक्ति राष्ट्र और विश्व पर भी लागू होता है।

राष्ट्र कोई धरती का टुकड़ा भर नहीं होता, राष्ट्र की अर्थ सीमा में समाज, संस्कृति और अनेक तत्व विद्यमान होते हैं, जिनके सम्यक् समावेश से राष्ट्र का निर्माण होता है व्यक्ति इन सभी के मूल में होता है वह परम्परा में जीता है और प्रयोगो में विस्तार पाता है इसीलिए वह सृष्टि का श्रेष्ठतम प्राणी कहा जाता है।

अतः अब यह नितान्त आवश्यक हो गया है कि इस विशाल मनुष्यता की मूल इकाई 'मनुष्य' पूर्णतः सक्षम और समुन्नत बने जिससे विकास के इन नये आयामों को ठोस आधार प्राप्त हो सके। विकास के इस सोपान पर आकर व्यक्ति के निर्माण की आवश्यकता सर्वोपरि हो जाती है और हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते है कि अब मनुष्य के सारे प्रयत्न व्यक्ति की गरिमा प्रतिष्ठा स्थापित करने की दिशा में ही होना चाहिए। निश्चय ही इन उद्देश्यों की प्राप्ति शांतिमय वातावरण और अहिंसा के माहौल में ही पूर्ण हो सकती है, परन्तु वर्तमान में व्यक्ति अपनी गरिमा खोकर भीड़ बन गया है और भीड़ कभी सृजनात्मक नहीं हो सकती।

इतिहास साक्षी है कि भीड़ के उपद्रवों की वजह से ही सृष्टि का कितना विनाश हुआ है। मनुष्य चेतना के शताब्दियों के निर्माण पलभर में ध्वस्त होकर रह गये हैं और कितनी बार मनुष्य को नये सिरे से अपनी विकास यात्रायें फिर से शुरु करनी पड़ी हैं। हमें मनुष्य को भीड़ तंत्र से उबार कर उसके चरम विकास की दिशा में अग्रसर करना है और इसके लिये नितांत आवश्यक है कि हम श्रेष्ठतम व्यक्ति के निर्माण की दिशा में अग्रसर

हों और उसके लिये जरुरी है -

'उत्तम रखिये आप सब; खान-पान आहार।
पूर्ण शुद्ध आहार से; होंगे शुद्ध विचार।।'

उत्तम शुद्ध विचारों का होना ही विश्व शांति के लिए हितकर होगा क्योंकि आज इसके अभाव के कारण ही सम्पूर्ण राष्ट्र आतंकवाद की आग में जल रहा है। सम्पूर्ण मानव समाज स्वार्थी भावनाओं के चुंगल में फंसा हुआ है उसने अपने जीवन को अर्थ प्रधान बना दिया है। वासनायें दिन-प्रतिदिन द्विगुणित रूप से आकार लेने लगी हैं वर्तमान सदी में वातावरण एकदम प्रदूषित हो गया है। जिह्वा लोलुप मानव ने अपनी स्वार्थान्धता की पुष्टि हेतु अनीति, अत्याचार, झूठ, छल-फरेब का सहारा लेकर धर्म पर मानव संस्कृति में अधर्म का बीज बोकर उसे अर्धमृतक सा बना दिया है, जिसके प्रभाव से आध्यात्मिक चेतना सुप्त सी हो गई है, आज के सबसे धनी देश जापान में मांस की खपत सन् १९६५ की तुलना में दुगनी हो गई है। तीसरी दुनिया के गरीब देशों के मुट्ठी-भर अमीर और खासतौर से नव धनाढ्य मांसाहार में शान समझते हैं परन्तु हमें इस धरती को बचाना है तो समस्त मानव जाति को शाकाहार अपनाना होगा।

शाकाहार के अन्वेषित स्वरूप का वर्णन हम इस प्रकार से कर सकते हैं - 'शा' से शान्ति 'का' से कारक 'हा' से हानि और 'र' से रहित। शाकाहार अर्थात् शांति कारक हानि रहित आहार। शाकाहार सद्आहार है। सद्आहार के चार रूप हो सकते हैं (1) शाकाहार (2) अन्नाहार (3) फलाहार (4) रसाहार। संतुलित आहार में चारों की उपस्थिति स्वास्थ्यप्रद होती है। ये चारों शाकाहार में समाहित भी हो गये हैं। वैसे शाकाहार का शाब्दिक अर्थ शाक-पात का आहार है शब्दानिप्रत अर्थ सीधा सरल एवं मिश्रित अर्थ का प्रत्यापन करता है। वर्णाश्रित अर्थ से चिंतन की अन्वेषणा होती है। भोजन से मनुष्य का उद्देश्य मात्र उदर पूर्ति, स्वास्थ्य प्राप्ति अथवा स्वाद की पूर्ति ही नहीं है अपितु मानसिक व चारित्रिक विकास करना भी है। आहार का हमारे आचार-विचार व व्यवहार से गहरा सम्बन्ध है प्राचीन कहावत है :-

'जैसा खावे अन्न, वैसा होवे मन'

यह कहावत आज भी उतनी ही सत्य है। मनुष्य की विभिन्न प्रकार के भोजन के प्रति रूचि उसके आचरण व चरित्र की पहचान कराती है अतः हमारा भोजन से उद्देश्य उन पदार्थों का सेवन करना है जो शारीरिक, नैतिक, सामाजिक व आध्यात्मिक उन्नति करने वाले व स्नेह, प्रेम, दया, अहिंसा, शांति आदि गुणों को बढ़ावा देने वाले हों।

मनुष्य के भोजन में शरीर को शक्ति पुष्टि देने वाले व गर्मी बनाये रखने वाले पदार्थ प्रोटीन, शर्करा, विटामिन्स, खनिज, वसा आदि पदार्थ उचित अनुपात व पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए ताकि शरीर में अच्छी किस्म के नये कोशाणु (Cells) व लालरक्त कोशाणु (R.B.C.S.)बनते रहे। साथ ही भोजन में रोगोत्पादक, स्वास्थ्यनाशक व उत्तेजनाकारी तत्त्व न हों क्योंकि ये तत्त्व मानसिक सन्तुलन को बिगाड़कर आवेगों को जन्म देते हैं और उन्हें अमर्यादित व उच्चश्रृंखल बना देते हैं।

आधुनिकता की होड़ में अपनी संस्कृति आचार-विचार सबको दकियानूसी कहने वाले इस झूठी धारणा के शिकार हो रहे हैं कि शाकाहारी भोजन से उचित मात्रा में प्रोटीन अथवा शक्तिवर्धक उचित आहार, प्राप्त नहीं होता यह मात्र भ्रांति है। आधुनिक शोधकर्ताओं व वैज्ञानिकों की खोजो से यह साफ पता चलता है कि शाकाहारी भोजन से न केवल उच्च कोटि के प्रोटीन प्राप्त होते हैं अपितु अन्य आवश्यक पोषक तत्व विटामिन, खनिज, कैलोरी आदि भी अधिक मात्रा में प्राप्त होते है। सोयाबीन व मूंगफली में मांस व अंडे से अधिक प्रोटीन होता है। गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि के साथ यदि उचित मात्रा में दालें एवं हरी सब्जियों का प्रयोग किया जाये तो न केवल प्रोटीन की आवश्यकता पूर्ण होती है अपितु अधिक संतुलित आहार प्राप्त होता है जो शाकाहारी व्यक्ति को मांसाहारी की अपेक्षा अधिक स्वस्थ, सबल व दीर्घायु प्रदान करता है। शाकाहारी पदार्थों फल, सब्जी मेवे आदि में अपना अलग स्वाद होता है, जबकि मांस का अपना कोई स्वाद नहीं होता। उसमें जो मसाले चिकनाई आदि मिलाई जाती है उनका ही स्वाद होता है। अर्थात् शाकाहार मांसाहार की अपेक्षा न केवल गुणकारी ही होता है शाकाहार से मानसिक सन्तुलन मर्यादित आचरण, सृजनता, सौहार्द भावना, समन्वयता आदि अच्छे गुणों का विकास होता है।

मांसाहार का प्रभाव पृथ्वी के प्रदूषण पर भी पड़ता है, अगर सारी दुनिया के लोग शाकाहारी हो जायें तो इस धरती को प्रदूषण की चोट से बचाया जा सकता है। यह तथ्य मात्र धार्मिक नहीं है अपितु वैज्ञानिक आधार पर प्रमाणित है अगर इस समय की साढ़े पाँच अरब आबादी में हर आदमी इसी दरों में माँसाहार करने लगे तो यह धरती साल-भर में वीरान रेगिस्तान में बदल जायेगी। प्राप्त आंकड़ों के अनुसार अगर सभी अमरीकी शाकाहारी हो जायें तो जानवरों को मांस के लिए मोटा करने में खर्च होने वाला अनाज इतना बचेगा कि हर रोज उससे भुखमरी के शिकार ५० करोड़ लोगों का पेट भर सकेगा। इतना ही नहीं मांस पैदा करने में पानी, मिट्टी और ऊर्जा की बर्बादी के आंकड़े भी चौकाने वाले हैं, मध्य अमेरिका में कोस्टारिका के जंगल काट-काट कर चारागाहों में बदल दिये गये हैं, ताकि मांस के लिए पशु पाले जा सकें। उस घने वन की २० साल में यह हालत हो गई है कि सन् १९७३ में मूल वन का मात्र १६ प्रतिशत ही बच पाया है। ८४ प्रतिशत का कम होना अर्थात् धरती के हरे फेफड़ों का कम हो जाना यानि हवा में १६५ पौंड कार्बन जमा हो जाना?

अमेरिका में मांस उद्योग से फेंके जा रहे छिजन के निपटान की समस्या भी विकट हो गई है। सुखाने पर भी हड्डी, पंख वगैरह का वजन हर साल १५८० लाख टन बैठता है। यहाँ तक कि जानवरों का गोबर भी खाद बनाने की अपेक्षा पानी में बहा दिया जाता है, जिससे नाइट्रोजन और फास्फोरस की मात्रा बढ़ने से पानी दूषित हो जाता है इसकी वजह से पानी में काई भी बढ़ जाती है। पृथ्वी के प्रदूषण से मानव जाति इतनी भयाक्रांत है कि इसके दुष्परिणामों से मानव जाति के अस्तित्व को भी खतरा पहुँचने लगा है। ओजोन परत का गायब होना, कार्बन डाइआक्साइड तथा मिथेन गैसों का वातावरण में ज्यादा मात्रा में बढ़ जाना, इन्फ्रारेड तथा अल्ट्रावायलेट किरणों का पृथ्वी के वायुमण्डल में प्रवेश कर ग्रीन हाउस प्रभाव बढ़ाना आदि इन सबके कारण उत्तर और दक्षिण ध्रुव की बर्फ का पिघलाना तथा समुद्र का जल स्तर बढ़ना, असमायिक हवा के कम दबाव का क्षेत्र तथा तूफान का अनियन्त्रित रूप से वर्षा का होना आदि यह सब इस पृथ्वी पर पल रहे मनुष्य के लिए, उसके अस्तित्व को बचाने के लिए, उसके मन में एक

अघोषित अपरोक्ष रूप से भय, विवशता, अशांति जन्म ले रही है यही अशांति आक्रोश में बदलकर उसके मन के वेग को अनियन्त्रित कर रही है।

इसी प्रकार आर्थिक दृष्टि से देखें तो भी शाकाहार ही श्रेष्ठ है, शाकाहार का खर्च माँसाहार की अपेक्षा बहुत कम है। वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि अण्डों से प्राप्त १ ग्राम प्रोटीन की कीमत जहाँ १८ पैसे पड़ती है वहीं गेहूँ से १ ग्राम प्रोटीन की कीमत मात्र ४ पैसे में प्राप्त होती है। इतना ही नहीं १ ग्राम प्रोटीन दालों से मात्र तीन पैसे में व सोयाबीन से मात्र दो पैसे में प्राप्त हो सकता है। अमेरिका के कृषि विभाग से प्राप्त आँकड़ों के अनुसार जितनी भूमि एक औसत पशु को चराने के लिए चाहिए उतनी भूमि से औसत दर्जे के पाँच परिवारों को भोजन प्राप्त हो सकता है। सारांश यह कि शाकाहार पर प्रत्याशित एवं अप्रत्याशित रूप से कम खर्च होता है इससे धन की बचत होती है और आर्थिक स्थिति भी सुदृढ़ होती है।

आज विश्व के हर कोने से वैज्ञानिक व डॉक्टर यह चेतावनी दे रहें हैं कि माँसाहार कैंसर आदि असाध्य रोगों को देकर आयु क्षीण करता है और शाकाहार अधिक पौष्टिकता देकर रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। पशुओं को मारने से पूर्व उनके शरीर में पल रहे रोगों की जाँच नहीं की जाती और उनके शरीर में पल रहे रोगाणु माँस खाने वाले व्यक्ति के शरीर में पहुँच जाते हैं। फिर जिस त्रास एवं यंत्रणा पूर्ण वातावरण में इनकी हत्या होती है उस वातावरण से उत्पन्न हुआ तनाव, भय, छटपटाहट, क्रोध आदि पशुओं के माँस को जहरीला बना देता है वही जहरीला रोग ग्रस्त माँस, माँसाहारी व्यक्ति के उदर में जाकर उसे असाध्य रोगों का शिकार बनाता है।

माँसाहार से कई तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं जैसे मोटापा, ब्लड-प्रेशर, कैंसर, डायबिटीज, हृदयरोग आदि। माँसाहार से पाचनक्रिया मन्द, विखण्डित और दुर्गन्ध युक्त हो जाती है। माँस में कार्बोहाइड्रेट नहीं होते अतः आंतों में सड़ाँध पैदा हो जाती है और पसीने से बदबू आने लगती है। माँसाहारियों की पेशाब तेजाब युक्त होती है जिससे शरीर के खून का तेजाब और क्षार के बीच का निर्धारित अनुपात बिगड़ जाता है और हड्डियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। माँस और अण्डों में कोलेस्ट्रोल की मात्रा अधिक होती है। जिसके कारण दिल की बीमारी, रक्तचाप, गुर्दे के रोग, पित्त की

थैली में पथरी आदि रोग पैदा हो जाते हैं। मांस में मौजूद कीटाणु एवं वसा शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को निरन्तर कम करते रहते हैं। क्या इन सब असाध्य रोगों से ग्रसित मानव जाति मानसिक रूप से शांत रह सकती है? उसके मन में दुख दर्द, भय व अशांति स्थायी रूप से घर कर लेती है। जरा अनुमान लगाइये कि इस मानव जाति का कितना बड़ा मांसाहारी तबका इन विकारों से ग्रसित रहकर विश्वशांति की भावना को चोट पहुँचाता रहता है।

मॉंसाहार तामसी वृत्ति को जन्म देता है। मॉंसाहार से मनुष्य क्रूर हृदयहीन और हिंसक बन जाता है। मांस भक्षण से मनुष्य कामी, क्रोधी, आलसी और असनशील हो जाता है, जिससे समाज में गृह कलह, खून-खराबे व लूट-खसोट की वारदातें बढ़ती हैं। इतिहास गवाह है कि परम्परा से मांस खाने वाली जातियों तथा ठकुरों, मुसलमानों ने हमेशा युद्धोन्माद में अपना जीवन झोंका है। अरब देशों से लेकर पाकिस्तान तक कभी शांति ज्यादा नहीं ठहर पाई। बुन्देलखण्ड और राजपूताने में सदैव तलवारें चमकीं और चूड़ियाँ टूटती रही हैं। इनका कभी विकास भी नहीं हो पाया। प्रमाण है कि इन्होंने भय और आतंक ही पैदा किया है शांति और विश्वास कभी नहीं ला पाये। कहा भी गया है -

'न बिना प्राणीविघातान् मांसस्योत्पत्ति-रिष्यते यस्मात्।
मांसं भजतस्तस्मात् प्रसरत्यनिवारिता हिंसा ।।

अर्थात् प्राणियों के घात के बिना मॉंस की उत्पत्ति नहीं होती, इसलिए मांसभक्षी मनुष्य के द्वारा हिंसा अनिवार्य है।

जब किसी बालक को शुरु से ही मांसाहार कराया जाता है तो वह अपने स्वार्थ के लिए दूसरे जीवों को पीड़ा देना, मारना आदि कार्य बड़ी सहजता से करता है। उसे किसी की हत्या करने, क्रूरता व हिंसक कार्य करने में ग्लानि महसूस नहीं होती। अहिंसा, दया, परोपकार की भावना तो उनमें पनप ही नहीं पाती, उसमें केवल स्वार्थ लाभ की भावना पनपती है जो उस अपने तुच्छ स्वार्थ के लिये जाति व देश तक का अहित करने से नहीं रोकती।

मांसाहार द्वारा कोमल सद्भावनाओं का नष्ट होना व स्वार्थ निर्दयता

आदि भावनाओं का पनपना ही आज विश्व में बढ़ती हुई हिंसा घृणा दुष्कर्मों का मुख्य कारण है।

मांसाहार वासनाओं को उत्तेजित करता है ये जितनी पूरी होती हैं उतनी अधिक चाह उत्पन्न होती है इनकी तृप्ति कभी नहीं होती। तृप्ति में बाधा उत्पन्न होने पर क्रोध आता है और क्रोध से व्यक्ति का विवेक नष्ट हो जाता है। अपराधियों के सर्वेक्षण से भी यह पता लगा है कि ७५ प्रतिशत अपराधी मांसाहारी है अर्थात् मांसाहार से अपराधिक प्रवृत्ति बढ़ती है।

अतः हम देखते हैं कि मांसाहार अन्य हानियों के अलावा विश्व में बढ़ती हुई हिंसा, अमानुषिकता दुष्कर्मों आदि का कारण व मानव को सर्वनाश की ओर ले जाने वाला भी है इन दुर्भावनाओं से ग्रसित मनुष्य विश्वशांति के लिए कितना बड़ा दुश्मन है और इन सबको रोकना हमारा कर्त्तव्य है, यदि हमने ऐसा नहीं किया तो आने वाली पीढ़ियों को गम्भीर परिणाम भुगतने होंगे।

अहिंसा के नये सूरज की सुनहली किरणों का खुले मन से स्वागत शाकाहार को अपना कर ही किया जा सकता है। शाकाहार अहिसा पर आधारित एक जीवन-शैली है जो निश्चय ही व्यक्ति और समाज को एक नयी और सही रोशनी दे सकने में सक्षम है। जीवन में सारल्य का सद्भाव बस इसी तरह से हो सकता है और तब अपने युग के प्रतिनिधि कवि स्व० मैथलीशरण गुप्त की मानव कल्याण की इस कामना को चरितार्थ होने में ज्यादा समय नहीं लगेगा -

'मन में नव वैभव व्याप्त कराने आया,

नर को ईश्वरता प्राप्त कराने आया।

संदेश यहाँ मैं नहीं स्वर्ग का लाया,

इस भूतल को ही स्वर्ग बनाने आया।।

अंत मे हम ऐसा भी कह सकते हैं कि विश्वशाति का आधार सिर्फ शाकाहार ही हो सकता है।

श्रीमती ज्योति सिपाई

बी० ई० इलेक्ट्रॉनिक्स (भोपाल)

शाकाहार : शान्ति का सहचरी छन्द

शाकाहार : शान्ति का सहचरी छन्द

प्रकृति अनन्त काल से ही मानव की सहचरी रही है। मनुज जन्म पाकर हमने जब भी नवनेत्र खोले स्वयं को प्रकृति के अंक में क्रीड़ा करता पाया। प्रकृति ने वृक्षों में फलदान द्वारा, निर्मल झरनों की शीतल जलधारा द्वारा, फूलों के रंगों द्वारा तथा पशु-पक्षियों के कलरव द्वारा हमारी सहज प्रवृत्ति का समाधान किया लेकिन आज विडम्बना यह है कि मनुष्य ने अपनी जीभ के वशीभूत हो तथा सभी प्राणियों पर शासन करने की प्रवृत्ति के कारण प्रकृति को भी मर्कट की भाँति ऊँगली पर नचाना आरम्भ कर दिया है। प्रकृति के नियमों की अवहेलना कर इस लोलुपी मानव ने मूक, अबोध पशु-पक्षियों को अपनी हवस का शिकार बनाना आरम्भ कर दिया है। अपने स्वार्थ वश व कुछ जिह्वा के दासत्व-वश उसे यह भी दिखाई नहीं देता कि वह जिस वस्तु की वकालत कर रहा है वह आखिर है क्या तथा उसकी उत्पत्ति किस प्रकार होती है? कौन नहीं जानता कि माँस के उन लाल-लाल टुकड़ो मे किसी निरपराध बेजुबान की दर्द भरी आहे छुपी हैं।

जीवन का सबसे ज्यादा मूल्य है; वह चाहे चींटी का हो या मनुष्य का हो। मात्र द्रव्य, धन, वैभव आमोद-प्रमोद के लिए मानव मूक प्राणियों के मूल्यवान प्राणों को भी खतरें में डालने से नहीं चूकता। लेकिन हिंसा का यह नंगा नाच अन्त में हिंसा के दानव को ही नष्ट कर देगा। विश्व में यांत्रिक बूचड़खानों में प्रत्येक दिन इतने असहाय पशु काटे जाते हैं कि एक दिन ऐसा आएगा जब गाय, भैंस, बकरी आदि मात्र पुस्तकों का विषय बनकर रह जायेंगे। इस भावी भय के बारे में आज से ही चिन्तित होना हमारे हित की बात है, नहीं तो वही कहावत रंग लायेगी **'अब पछताये क्या होत, जब चिड़िया चुग गई खेत'**। माँसाहार की प्रवृत्ति के कारण पशु जाति का विनाश आरम्भ हो गया है। पशु की पैदाइश में मासों लगते हैं पर कत्ल में चन्द मिनट।

जंगल काटना सहज है पर उगाना, लोहे के चने चबाना। अब वक्त की यही माँग है कि मनुष्य **'मुफ्त का चन्दन, घिसो मेरे नन्दन'** की नीति को छोड़कर सोचे विचार करे और अपने हर नेत्रों द्वारा देखें कि माँसाहार के क्षेत्र में दूर-दूर तक केवल रेगिस्तान ही फैला है जिसकी मृग-मरीचिका में फँसकर मानव तिर्यञ्च व नरक गति के ही चक्कर लगाता रहता है। शाकाहार ही मानव के लिए उपयुक्त भोजन है इसे समझने के लिए पहले यह जानना आवश्यक है कि सृष्टिकर्ता ने हमें शाकाहारी बनाकर भेजा है।

मनुष्य प्रकृति से शाकाहारी

इस अंधेर काल में यह प्रश्न भी बार-बार उठाया जा रहा है कि जीवन की उत्पत्ति कब हुई? आगम के अनुसार जीवन अनादि है लेकिन वैज्ञानिकों ने अपने प्रभुत्व की स्थापना के लिए एक मनगढ़न्त तथ्य प्रस्तुत किया कि 'जीवन की उत्पत्ति कुछ करोड़ वर्ष पूर्व निर्जीव पदार्थों के रासायनिक संयोग से हुई। आदि मानव माँसाहारी था जो पशुओं के शिकार द्वारा कच्चा या पका माँस खाता था।' आश्चर्य है कि मनुष्य की वास्तविक्ता के साथ यह कैसा भद्दा मजाक है। लेकिन भाई यदि गहराई से विचार करें और माँसाहारी व शाकाहारी प्राणियों की दाँतों और आँतों का निरीक्षण करें तो पायेंगे कि वह कितने बड़े भ्रम में फँसे है। आज प्रकृति स्वयं मनुष्य को सम्बोधित करती हुई कह रही है 'हे भोले मानव। अपने को माँसाहारी कहने से पहले मुझसे पूछ तो लेता कि तेरा स्वभाव क्या है? तुझे मैंने शाकाहारी बनाकर भेजा है, यदि विश्वास नहीं होता तो शाकाहारी व माँसाहारी पशुओं में स्वयं अन्तर कर ले माँसाहारियों के नाखून तीखे होते हैं शाकाहारी के चपटे। माँसाहारी के पंजे गुदगुदे हैं और शाकाहारी के कठोर। क्योंकि इसी प्रकार के पंजों से शिकार को झपटने में, नाखून से फाड़ने में और दाँतों से चबाने मे उपयुक्त है। अब स्वयं ही अपने अंगों का निर्धारण कर लें।

'मनुष्य प्रकृति से शाकाहारी, माँस उसे अनुकूल नहीं है।
पशु भी मानव जैसे प्राणी, वे मेवा फल-फूल नहीं हैं।।'

शाकाहार एवं सद्वृत्तियाँ एक दूसरे की पर्याय

शाकाहार व सद्वृत्तियाँ एक दूसरे की पर्यायवाची कही जाएँ तो

अतिशयोक्ति न होगी। शाकाहार ही मानव को सही अर्थों में मानव बनाता है। विद्वानों ने सप्त धातु युक्त कलेवर को माँस की संज्ञा दी है। माँस में चाहे वह पका हो या कच्चा, जीव उत्पन्न होते रहते हैं। प्राचीन काल में तो लोग इसका नाम लेना भी निन्दनीय समझते थे। यदि कोई माँस खाता था तो उसकी चर्चाएँ होती थीं। माँसाहारी के हृदय में दया धर्म के लिए कोई स्थान नहीं होता। कहा भी है -

'माँसास्वादनलुब्धस्य देहिनो देहिनं प्रति।
हंतुं प्रवर्तते बुद्धिः शकुन्य इव दुर्धियः।।'

'अर्थात् - जिसको माँस खाने का चसका पड़ जाता है उस प्राणी की बुद्धि दुष्ट पक्षियों के समान दूसरे प्राणियों को मारने में लगती है।'

माँस भक्षण का ही कुफल है कि मनुष्य, मनुष्य का दुश्मन बना है। माँस खाने वाले के पेट को कब्रिस्तान कहना अनुचित न होगा। इस युग में दीख रहा है कि इस्लाम धर्मानुयायी बलि इत्यादि का मांस-भक्षण करना शुभ मानते हैं। लेकिन उनके ग्रन्थों में भी कहीं पढ़ा नहीं जाता कि माँस-भक्षण उचित हैं। यह तो माँस प्रेमी लोगों ने अपनी इच्छा की पूर्ति के लिए धर्म का नाम दे दिया।

कुछ मुसलमान भी शाकाहार को उचित मानते हैं। इस विषय में 'प्रो० ग्लेजनय' ने 'जैनिज्म' नामक ग्रन्थ में (A Furher V. Kremer) के एक निबन्ध का हवाला देते हुए लिखा है कि 'अरब कवि व दार्शनिक' अबुल अलाने (973-1058) केवल अन्नाहार करते थे। उन्होंने मधु का भी त्याग कर रखा था। अंडा भी नहीं खाते थे। पैरों में लकड़ी की पावड़ी पहनते थे क्योंकि पशु को मारना और उसका चमड़ा प्रयोग करना वह पाप समझते थे।' इस प्रकार शाकाहार को ही सभी महान व्यक्तियों ने दया, धर्म, करुणा आदि का जनक बताया है।

शाकाहार का विश्व शांति में योगदान

पं० दौलतराम जी ने प्रथम ढाल में कहा है -

'जे त्रिभुवन में जीव अनन्त, सुख चाहें दुख तें भयवन्त।
तातें दुखहारी सुखकार, कहैं सीख गुरु करुणा धार।।'

इन तीनों लोकों में प्रत्येक व्यक्ति सुख-शान्ति चाहता है, दुःखी से दुःखी प्राणी भी जीवित रहने की चाह रखता है, सबको अपना जीवन प्रिय ही नहीं, अतिप्रिय है। इस विषय में गुरु कहते हैं, 'एक सजीव शान्ति अर्थात् आन्तरिक निर्मलता व सरलता की प्राप्ति के लिए अन्तरंग व बहिरंग दोनों ही भौतिक व आध्यात्मिक रूप से शुद्धता से परिपूर्ण होने चाहिए। शान्ति पर्व पर चलने के लिए मात्र शास्त्राभ्यास करने, तत्व चर्चा ही आवश्यक नहीं है जीवन को शान्त बनाने के लिए इन सर्व व्यापारियों में इसे रोकने की आवश्यकता है जो कि अशान्ति जनक विकल्पों की उत्पत्ति के कारण बने। सभी छोटे व बड़े प्राणियों के प्रति कर्तव्य व अकर्तव्य दर्शाकर विश्व व्यापी प्रेम को जागृत करने के लिए 'भोजन शुद्धि' एक मूल भूत आवश्यकता है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से मानसिक शुद्धि के लिए शाकाहार ही उपयुक्त भोजन है।

हमारे शरीर का भोजन से, भोजन का शरीर से गहरा सम्बन्ध है। भोजन से शरीर व हृदय का निर्माण होता है। इसलिए अशुद्ध आहार से निर्मित शरीर हृदय अशुद्ध विचारों का घर होता है क्योंकि लोकोक्ति भी है-

'जैसा खाये अन्न वैसा हो जाए मन,
जैसा पीवे पानी वैसी हो जाए वाणी।।'

अहिंसा परम धर्म है। अहिंसा ही सुख शान्ति देने वाली है। लेकिन बिना शाकाहार के अहिंसक वातावरण बनाना कठिन ही नहीं, असम्भव है। शाकाहार ही संसार को प्राण देने वाली है, यह वीरों का आभूषण है। मानव और दानव में केवल शाकाहार व मौंसाहार का अन्तर है। शाकाहार को भुलाकर मौंसाहार की ओर जब से मानव ने कदम बढ़ाया है तभी से वह दानव हो गया है। मनुष्य अपने मनो-विनोद के लिए दूसरों को मारकर उसके मौंस का भक्षण करने लगा है। खेद का विषय है कि मनुष्य 'जियो और जीने दो' के सिद्धान्त को भुलाकर दिल बहलाव के लिए जंगल में निर्द्वन्द विचरण करने वाले पशुओं को अपनी लिप्सा का निशाना बना रहा है। इसी विषय में मुनि अमित सागर जी महाराज कहते हैं -

महावीर से बने देश में, बड़े-बड़े हैं बूचड़खाने।

कटती गाय भैंस बकरा, किये अपराध कितने मनमाने।
मूक पशु की कौन सुनेगा, मानव का अधिकार हो रहा।
श्री महावीर के संदेशों का, कितना है अपमान हो रहा।।

देखकर आश्चर्य होता है कि महावीर भगवान और गाँधी के देश में अहिंसा का तिरस्कार हो रहा है। हम जब अपनी स्वतन्त्रता की लड़ाई अहिंसा के आधार पर लड़ सकते हैं तो क्या हम पेट की लड़ाई अहिंसा से नहीं लड़ सकते?

प्रत्येक दिन कोई न कोई नया बूचड़खाना लाभ के लिए निर्मित होता है। न जाने कितने बेजुबानों की आहें अपने कातिल का पीछा कर रही हैं। मनुष्य यह क्यों नहीं सोच रहा है कि यह बूचड़खानें लाभ कमाने के लिए लगे है। जब इन्हें पशु प्राप्त नहीं होंगे तो क्या यह बन्द हो जायेंगे। नहीं ये मानव के कत्ल से माँस का उत्पादन जारी रखेंगे। स्वयं कल्पना करें कि यदि प्रत्येक व्यक्ति छुरी लेकर एक दूसरे का कत्ल करने चल पड़ेगा तो विश्व शान्ति कहाँ सम्भव है। विश्व शान्ति एक दिखावा नहीं, यह तो वह गुण दर्शन है जिससे मानवीय सम्बन्धों की भित्ति खड़ी हो सकती है और जहाँ अदया, क्रूरता, भय हो वहाँ यह असम्भव है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की नीति के अनुसार यह पशु भी हमारे भाई हैं।

कलयुग की माया तो देखिए, कुछ क्रूर व्यक्ति माँसाहार के पक्ष में यह मत देते हैं कि विश्व में खाद्यान्न की कमी है तथा बेकार पशुओं की अधिकता है तो यदि पशुओं का प्रयोग आहार में करें तो क्या अनुचित है, लेकिन शायद उन्हें यह नहीं पता कि आज के युग में वैज्ञानिक साधनों से अब सब जगह खाद्यान्न उपजाया जा रहा है और अनावश्यक जानवरों की पैदाइश को 'बन्धीकरण' क्रिया द्वारा रोका भी जा रहा है। और जहाँ तक प्रश्न पशुओं की अधिकता का है तो भारत में जनसंख्या वृद्धि विस्फोटक स्थिति लेती जा रही है तो इस अधिकता को देखते हुए मनुष्य का माँस प्रयोग में लाया जा सकता है। इस जीवन का मूल्य मात्र वही आँक सकता है जिसके प्राणों पर कभी संकट आया हो। जो केवल मारना जानते हैं, सताना जानते हैं उनसे दया की आशा कैसे की जा सकती है? कहावत प्रसिद्ध है -

'जाके पैर नहीं फटी बिवाई, वह क्या जाने पीर पराई'। जिसके जीवन पर कभी दु:ख की घटा नहीं छाई, वह क्या जान सकता है कि दूसरों को मारने में या सताने में क्या दु:ख है? काश मानव ने बीती दु:खद घटनाओं से शिक्षा ली होती, तो आज वह पशुओं के माँस का भूखा न होता। हमारे साहित्य में धृतपुर के राजा बक व काशी के एक सेठ के पुत्र धर्म जिसका नाम मात्र धर्म था, कार्य अधर्म से भी बुरे थे। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जो हमें बताते हैं कि माँस लोलुपी होने से न केवल लोकापवाद होता है बल्कि मरने के उपरान्त भी अधोगति मिलती है। किन्तु मानव की स्वार्थपरता इतनी प्रबल है कि वह इन उदाहरणों से भी सीख नहीं लेता।

यह भी एक सत्य है कि माँसाहार से दया धर्म प्रवृत्ति की निवृत्ति होती है। यह बात अनुभव में भी आती है कि माँसाहार की बाह्य आकृति भी कठोर होती है। इसके अतिरिक्त अत्यन्त हेय पदार्थ ग्रहण करने वाले व्यक्ति शाकाहारियों की अपेक्षा क्रूर व्यभिचारी व विलासी होते है। हम व्यवहार में देखते है कि यदि किसी माँसाहारी के समक्ष कोई घायल या पीड़ित पशु-पक्षी पड़ा हो तो वह उसे घृणा से देखते हुए चला जाएगा। मेरठ व अन्य शहरों में होने वाले साम्प्रदायिक दंगों के समय भी मुसलमानों में जो प्राय: माँसाहारी होते है, की क्रूरता घृणास्पद थी। उन्होंने अपने क्षेत्रो में रहने वाले हिन्दुओं पर अमानवीय अत्याचार किये। अब विचारणीय है कि माँसाहार से उत्पन्न क्रूरता दो सम्प्रदायों में शान्ति स्थापित नहीं होने देती तो विश्व शान्ति का स्थापित होना असम्भव है।

वर्तमान विश्व में हो रही राजनयिक हत्यायें, साम्प्रदायिक दंगे, अफगानिस्तानी समस्या, दक्षिण अफ्रीका में रंग भेद, भारत व फिलीस्तीन का आतंकवाद, खाड़ी युद्ध या नव उत्पन्न शेयर घोटाला आदि समस्याओं का विहंगावलोकन करने से यही निष्कर्ष निकलता है कि विभिन्न राष्ट्रों और जातियों में हिंसामूलक व्यवहार का प्राधान्य है और माँसाहार हिंसा को बढ़ावा दे रहा हैं। माँसाहार के होते हुए मानव और पशु में सम्बन्ध स्थापित नहीं हो सकता वैसे ही राष्ट्रों, जातियों में भी मैत्री असम्भव है। माँस ऐसी वस्तु है जिन्हें मनुष्य के आम भोजन में स्थान देना आवश्यक नहीं। यह तामसिक है, तामसिक आहार-विहार होते हुए सात्विक भावों का विकास नहीं हो सकता

और अहिंसक वातावरण के बिना दुनिया को सुख-शान्ति नसीब नहीं हो सकती। अतः माँसाहार की ओर से लोगों का ध्यान हट जाए तो सम्पूर्ण विश्व को लाभ होगा। वैज्ञानिकों के अनुसार माँस सेवन से हार्ट अटैक, कैंसर, पक्षाघात आदि की भयंकर वृद्धि हो रही है। इससे नये-नये अस्पताल खोलने पड़ रहे हैं। और एक-एक अस्पताल खोलने से करोड़ों-अरबों धन का व्यय होता है। भारत जैसे गरीब विकासशील देश में एक-एक पैसा अपना महत्व रखता है। यही पूँजी की कमी अर्थव्यवस्था का ढाँचा हिला देती है। यह स्थिति विश्व बैंक से कर्ज लेने को विवश करती है। इस दृष्टि से भी शाकाहार ही उपयुक्त है। इन्हीं लाभों से आकर्षित होकर पाश्चात्य देशों में शाकाहार की तरफ लोगों का ध्यान केन्द्रित होने लगा है। आज अमेरिका गेहूँ उत्पादन की दृष्टि से विश्व में प्रथम स्थान रखता है।

शाकाहार से न केवल शारीरिक विकास होता है वरन् आध्यात्मिक विकास भी होता है। जैन पुराणों में अनेक उदाहरण मिलते हैं कि एक जैन मुनि ने माँसाहारी भील को कौआ का माँस खाना छुड़वा दिया। इसी प्रकार एक मछुवे को यह नियम दिलवा दिया कि उसके जाल में आयी प्रथम मछली को वह नहीं मारेगा। इन प्रतिज्ञाओं ने उन्हें भक्त से भगवान बना दिया। आज विश्व के पास शान्ति स्थापना के लिए एक विकल्प है 'शाकाहार'

आज बड़े-बड़े वैज्ञानिकों ने जून माह में ब्राजील की राजधानी रियोडिजेनेरियों में हुए 'पृथ्वी सम्मेलन' में स्वीकारा है कि यदि इसी तरह पशु कम होते गये तो पृथ्वी पर जीव घनत्व कम होने से असन्तुलन उत्पन्न हो सकता है। पशुओं की इस कमी से सम्पूर्ण खाद्य श्रृंखला चरमरा सकती है। लेकिन इस पर भी दैनिक अंग्रेजी पत्र 'मिड डे' के २० जुलाई के अंक के अनुसार सरकार विदेशी मुद्रा के लिए लगभग ५० करोड़ रुपये लगाकर कत्ल गृह निर्मित करेगी। विडम्बना का विषय है कि पशुपालन विभाग जिसकी जिम्मेदारी पशुओं की रक्षा की है, वही अपने क्रूर हाथ फैला रहा है जो शाकाहारियों तथा अहिंसकों की भावना पर प्रहार है।

अन्त में, मैं मानव से दया की भीख माँगती हूँ कि 'हे मानव! तू मूलतः दयावान है तो क्यों बन रहा है दानव? यह मानव देह है-आत्मा का परम मन्दिर, क्यों बना रहा है इसे श्मशान? मानव का प्रथम कर्तव्य है

प्राणियों की रक्षा तो फिर रक्षक से क्यों बन रहा है भक्षक? मानव जन्म मिला है आत्म कल्याण के लिए लेकिन क्यों इसे नरक का मार्ग दिखा रहा है?

मानवता करूणा की जननी है, दानवता क्रूरता की जननी है।

शाकाहार करूणा की जननी है, माँसाहार क्रूरता की जननी है।

क्रूरता बर्बर युद्धों की जननी है, करूणा शान्ति की जननी है।

अर्थात् शाकाहार से ही विश्वशान्ति सम्भव है।

कुमारी अनुपमा

शाकाहारः स्वास्थ्य विज्ञान

भारत एक कृषि प्रधान देश है एवं अहिंसा के पुजारियों की जन्मभूमि होने का गौरव भी हमारे देश भारत को मिला है किन्तु जिस देश में महावीर, गौतम बुद्ध तथा महात्मा गाँधी ने अहिंसा के शस्त्र से हिंसा पर विजय प्राप्त की उसी भारत में आज शासन की ओर से मांसाहार के लिए नये-नये बूचड़खाने खोले जा रहे है। जिस अहिंसा वाणी के सहारे बापू ने हमारी दिल्ली में तिरंगा फहराने का अधिकार दिलवाया उसी दिल्ली में बापू के नाम पर राज्य लाने वाले २८ करोड़ रूपये की लागत से नया बूचड़ खाना निर्माण कर रहे है जिसमे प्रतिदिन हजारो मूक प्राणियों का वध होगा। हमने बापू को राष्ट्रपिता का सम्बोधन जरूर दिया है मगर उनके पद चिन्हों पर हम पहला कदम भी नहीं रख पा रहे हैं क्योंकि हमारा शासन स्वयं मांसाहार के दुर्गुणों को छिपाकर अण्डे आदि को ताकतवर, शाकाहारी आदि की संज्ञा देकर युवकों को गुमराह कर रहा है।

प्रकृति ने शाकाहारी तथा मांसाहारी प्राणियों को पृथक्-पृथक् ही रखा है, मगर मानव समाज ने अपने क्षणिक स्वाद के लोभ वश मांसाहार करना शुरू कर दिया है। जो प्राणी पानी को पीता है वह प्रकृति अनुसार शाकाहारी ही होता है। जैसे गाय, बकरी, भैंस घोड़ा आदि, जबकि पानी को चाटने वाले प्राणी मांसाहारी होते हैं, जैसे कुत्ता, भेड़िया, शेर आदि। मानव जन्म से ही शाकाहारी होता है, मगर घर के संस्कार एवं माता-पिता के मांसाहार के कारण वह भी मांसाहारी बना दिया जाता है। हाथी जैसा विशाल ताकतवाला प्राणी भी शाकाहारी होकर यह दर्शाता है कि शाकाहारी भोजन में शक्ति की कमी नहीं है। केवल मन के भ्रम को कि अण्डे और मांस में ताकत है को दूर करने के लिए हम विस्तृत चर्चा करते हैं।

स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिदिन अपनी नई खोज करके हमें वास्तविकता के नजदीक लाने का प्रयास करता है। अण्डों को भी एक समय 'सम्पूर्ण भोजन' स्वास्थ्य विज्ञान ने कहा था मगर नये-नये शोधों से वैज्ञानिकों एवं

स्वास्थ्य अधिकारियों ने अब यह स्वीकार कर लिया है कि अण्डों की उपयोगिता वैसी नहीं है जैसी कि अब तक मानी जाती रही है। अण्डों का सेवन मानव द्वारा जहर के रूप में एक दिन बड़ी बीमारी को आमंत्रण करना है। अपने मांस को बढ़ाने के लिए दूसरों का मांस खाना कहाँ तक उचित है। मांसाहार तामस प्रवृत्ति का भोजन है। जो स्वयं रोग का घर है वह कैसे किसी को निरोग या शक्तिवान बना सकता है।

श्री गीता जी में भी श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उपदेश देते समय आहार को तीन प्रकार का बतलाया है तामसी, राजसी और सात्विक। सात्विक आहार से ही शरीर पुष्ट और शांति से धर्म का साधन हो सकता है। परिणामों में भी स्थिरता रहती है। स्थिरता से ही धर्म का साधन हो सकता है। जब यह जीव अपनी आत्मा में सदा के लिए स्थिर हो जाता है तभी भगवान बन जाता है। फिर उसे माता के गर्भ में आकर जन्म-मरण नहीं करना पड़ता है। वह सदा सुखी बन जाता है। इसलिए जीवन में सात्विक आहार अर्थात् शाकाहार का और सयम का बहुत महत्व है। शाकाहार ही सात्विक होता है। अन्य राजसी और तामसी आहार सात्विक नहीं हो सकता है क्योंकि इन आहारों के करने से आत्मा में स्थिरता और शान्ति उत्पन्न नहीं होती। सात्विक आहार करने के बाद आत्मा में प्रमाद और आलस्य नहीं आता है। शरीर हल्का रहता है। मन मे स्थिरता और शांति बनी रहती है। तभी ध्यान और तत्व विचार अच्छी तरह से हो पाता है। यही आत्मकल्याण में साधक होता है।

असात्विक आहार के दुर्गुणों को प्रकट करने वाला वैज्ञानिक तथ्य नीचे दे रहा हूँ। उनका अध्ययन करके मानव समाज के लोग अच्छे गुणों को ग्रहण कर दुर्गुणों को छोड़ेंगे तथा अपना आरोग्य-हित के साथ-साथ अपनी आत्मा का भी हित करेंगे।

इंग्लैंड के डा० आर० जे० विलियम लिखते हैं - कि अण्डे खाने से शुरू में लोग मनोवैज्ञानिक कारण से अपने को अधिक स्वस्थ अनुभव करते हैं। थोड़े दिन पश्चात् वे रक्तचाप, एग्जिमा जैसे भयानक रोग से ग्रसित हो जाते हैं। इंग्लैंड के ही डा० डोन्हा ने अपनी पुस्तक 'बीमारियों की प्रकृति' में स्पष्ट लिखा है कि अण्डे मनुष्य के लिए विष है, कैल्शियम और कार्बोहाइड्रेट

अण्डे में कम होता है जिससे वह पेट को सड़ाता है तथा बीमारियों को पैदा करता है। अमेरिका के डा० ई० वी० एम० सी० ने भी अपनी विश्व विख्यात पुस्तक 'पोषण का नवीनतम ज्ञान' में भी इस बात को दोहराकर पुष्टि की है। इंग्लैंड के ही डा० रार्बटग्रास, प्रो० ओकाडा, डेविडसन आदि वैज्ञानिकों ने भी अनेक परीक्षण व प्रयोग करके इसके हानिकारक प्रभाव से पेचिस तथा मन्दाग्नि आदि के होने की पुष्टि की है। तथा यही बीमारी आगे चलकर आँतों तथा अमाशयों के क्षय रोग में भी परिवर्तित हो सकती है।

केलिफोरनिया (अमेरिका) के वैज्ञानिक डा० केयरिन निम्मो तथा डा० जै० अमेन कहते है कि अण्डे सेवन करने वाले मनुष्य को हाईब्लड प्रेशर हो जाता है जो कि बाद में हृदय रोग का कारण बन जाता है। यह देर से पचने के कारण पेट में गड़बड़ पैदा करता है साथ में पथरी भी पैदा करती हैं। इसके सेवन करने वालों के अमाशय की दीवारों, आँत तथा खून नलिकाओं में घाव पड़ जाता है जिससे मनुष्य अस्वस्थ रहने लगता है। वे आगे पुनः कहते हैं कि अण्डों की जरदी में एक बहुत ही चिकना अल्कोहल 'कोलेस्ट्राल' (लगभग ४ ग्रेन) नामक विष पाया जाता है तथा यह विष रक्तवाहिनी नलिकाओं को घायल कर देता है एवं वहाँ गन्दगी जम जाने से मार्ग सकड़ा हो जाता है तथा लचक के अभाव के कारण इन रक्तवाही नलिकाओं की संवेदनशीलता घट जाती है जिससे सेवन करने वालों की आयु कम होकर वह जल्दी बूढ़ा हो जाता है। यह तथ्य कृषि विभाग फ्लोरिडा विश्व-विद्यालय, अमेरिका में सन् १९६७ में अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन **'अण्डे के अन्दर विष'** विषय से प्रकाशित किया था क्योंकि १८ माह के परीक्षण में उन्होंने पाया कि ३० अण्डों में डी०डी०टी० विष पाया जाता है और इसी सच को रूस के सबसे अधिक उम्र वाले १६० वर्षीय दीर्घजीवी ने अपनी मृत्यु के पूर्व दोहराया था कि मेरे दीर्घ जीवन का कारण केवल शाकाहारी नियमित भोजन है। विश्व प्रसिद्ध विद्वान बर्नाडशा भी पूर्ण शाकाहारी थे।

मांस खाने वाले को यह भ्रम होता है कि इसमें बहुत स्वाद होता है जबकि यह स्वाद रहित होता है। वास्तविकता यह है कि उसे पकाने में अधिक घी या तैल एवं तेज मसालों का उपयोग होता है तथा जो स्वाद उसमें

आता है वह मसालों का होता है।

अमेरिका के हरनर्ड मेडिकल कॉलेज से प्रकाशित १९६८ की पुस्तक में डा० ए० वाचमेन तथा डा० वेनस्टेन ने लिखा है कि मांस खाने वालों का पेशाब प्रायः तेजाब युक्त होता है और क्षार अनुपात ठीक रखने के लिए हड्डियों में से क्षार में से नमक कण रक्त में मिलते हैं उससे उनकी हड्डियाँ कमजोर हो जाती है जबकि शाकाहार करने वालों का पेशाब क्षार वाला होता है इसलिए उनकी हड्डियों का क्षार खून में नहीं जाता है और उनकी हड्डियाँ मजबूत रहती हैं। आगे उन्होंने सलाह लिखी है कि जिन व्यक्तियों की हड्डियाँ कमजोर हों उनको विशेष तौर पर अधिक दूध, फल, सब्जियों का सेवन करना चाहिए एवं मांस आदि का सेवन एकदम बन्द कर देना चाहिए। मांस मनुष्य की पाचन शक्ति को नष्ट करता है। इसके बारे में 'फ्लेश फूड के पेज २४ पर' वैज्ञानिकों ने प्रयोग के बाद लिखा है कि मांस सेवन करने वालों की पाचन शक्ति क्षीण होती जाती है क्योंकि मांस मानव के मुँह के सलायवा की प्रतिक्रिया को क्षार से तेजाब में परिवर्तित कर देता है तथा उक्त तेजाब युक्त सलायवा पाचन शक्ति को क्षीण करता हैं।

अतीत में अमेरिका के देल विश्व विद्यालय में प्रो० फिशन ने ४६ शाकाहारी एवं ४६ मांसाहारी समवयस्क पुरुषों का परीक्षण किया, तो तथ्य उभरकर सामने आया कि हाथ की पकड़ मे मांसाहारी मात्र २२ मिनट और शाकाहारी १६० से २०० मिनट तक टिके रहे मांसाहारी मात्र ३८२ बैठक लगा सका, जबकि शाकाहारी ७३१ बैठक लगाने में सफल रहा।

प्रसिद्ध लेखक एडमस्मिथ लिखते हैं कि ग्रीक आर रोमन सेनाएँ मांस का सेवन नहीं करती थी। उन्होंने अनेक देशों को जीता किन्तु जब उन्होंने मांस खाना शुरू किया तो उनकी शक्ति घटने लगी और वे सुस्त और काहिल बन गई। परसिया के सम्राट् सीरस ने अनेक देशों को जीता और परसिया की एक गिरे हुए देश से विशाल साम्राज्य बनाया। वह केवल स्वयं ही शाकाहारी नहीं थे, किन्तु उन्होंने अपनी सेना को भी शाकाहार करने की सख्त आज्ञा दे रखी थी। भारत वर्ष में भी सम्राट् चन्द्रगुप्त, अशोक, खारवेल, श्री हर्ष आदि अनेक जैन, बौद्ध और शैव राजा मांसाहारी नहीं थे, फिर भी उन्होंने विदेशियों के आक्रमण से भारत की सुरक्षा करके उसे सुरक्षित और

समृद्ध बनाया था।

मांसाहार केवल हिंसा या धर्म के आधार पर ही नहीं वरन् शारीरिक दृष्टि से भी पूर्ण हानिकारक है। इसके लिए केवल जैन धर्म के सिद्धान्तों में ही नहीं अपितु बौद्ध धर्म, वैदिक संस्कृति के पुराणों में, हिन्दू सनातन धर्म में, सिक्ख धर्म, ईसाई धर्म, पारसी धर्म यहाँ तक कि कुरान शरीफ में भी इसके सेवन को वर्जित कहा है। मगर मानव जीभ मात्र क्षणिक २ इंच के स्वाद (क्योंकि भोजन के ग्रास को मुँह में डालने से गले के नीचे उतरने तक ही स्वाद रहता है) के वश हजारों निरपराध प्राणियों की हिंसा करे यह कहाँ तक उचित है?

यह बात उल्लेखनीय है कि भारतीय जाति को अन्य जातियों से भिन्न करने वाली वस्तुओं में से एक शाकाहारी भी है। जब भारतवर्ष के सुदिन थे, तब भारतीय अधिकारी शाकाहारी थे और मद्य-मांस से बचते थे। किन्तु जब उन्होंने इन चीजों से परहेज करना कम कर दिया, वे विलासी बन गये और आपस की फूट, घमंड और लापरवाही के कारण वे न केवल अपना साम्राज्य खो बैठे, बल्कि दास बन गए। यह सदा स्मरण रखना चाहिए कि बिना नैतिक पतन हुए किसी देश की जाति का पतन नहीं हो सकता। इतिहास इस बात का साक्षी है कि पहले नैतिक पतन होता है और उससे राजनैतिक पतन का प्रारम्भ होता है। भारतीयों के नैतिक पतन ने ही उनकी राजनैतिक दासता को बुलाया था और यदि वे नहीं चेते तो प्राप्त स्वतंत्रता भी नहीं टिक सकेगी।

शाकाहार आर्थिक दृष्टि से भी लाभदायक है। यह हिसाब लगाया गया कि एक जमीन में घास पैदा करके उससे मवेशियों का मांस जितने मनुष्यों के लिए पर्याप्त हो सकता है उस जमीन को अच्छी तरह से जोतकर यदि उसमें खेती की जाए तो उससे उत्पन्न होने वाला अन्न उससे बीस गुने मनुष्यों को पर्याप्त हो सकता है। एक कसाईखाने में सूअर के बच्चे को मोटा ताजा बनानें के लिए जौ का आटा दिया जाता था। जब उनको मारकर मांस तैयार किया गया तो मालूम हुआ कि यह मांस जितने आदमियों के लिए पर्याप्त हुआ, सूअरों को खिलाया गया जौ का आटा उससे चौगुने मनुष्यों के लिए पर्याप्त था।

इसके सिवा मांसाहार के लिए पशुओं के मारे जाने से देश की अमूल्य सम्पत्ति रूप पशुधन की जो क्षति होती है वह तो एक बड़ी भारी आर्थिक हानि है। बहुत वर्ष बीते, एक अंग्रेजी पत्र'इन्डियन मिरर ने एक अधिकारी व्यक्ति की सूचना के अनुसार यह प्रगट किया था कि समस्त भारत में अकेले यूरोपियनों के लिए प्रतिदिन ६० हजार गाये मारी जाती हैं। भारत जैसे कृषि प्रधान देश जहाँ कृषि का एक मात्र सहारा बैल है, प्रतिदिन इतनी बड़ी संख्या में गायों का मारा जाना कितनी बड़ी आर्थिक हानि है। यदि विनाश से पशुधन को बचाया जा सके तो देश की सम्पत्ति बढ़ने के साथ ही साथ घी-दूध का दुर्भिक्ष भी दूर हो जाए।

अच्छे नस्ल के बैलों से जमीन की उपज बढ़ जाये, गोबर की खाद से मिट्टी उर्वरा हो जाए और भारत' के भावी नागरिकों को अच्छी खुराक मिलने लगे, जिससे हमारा राष्ट्र स्वस्थ, सबल और सम्पन्न बन सकता है।

वर्तमान में हमारा राष्ट्र बड़ी कठिनाइयों से गुजर रहा है। एक ओर खाद्य समस्या जटिल होती है तो दूसरी ओर आर्थिक कठिनाईयाँ भी बढ़ जाती हैं। घी-दूध का दर्शन भी दुर्लभ हो गया है। अतः थोड़े से व्यय पर जो भोजन स्त्री पुरुषों को स्वस्थ और शक्तिशाली बना सकता है, वही हमारे देश के लिए भी लाभदायक हो सकता है। अतः भोजन के लिए किये जाने वाले वध से बचना ही चाहिए। साथ ही कौन नहीं जानता कि मांस-मछली आदि के टुकड़ो में निरपराध एवं बेजुबान प्राणियों की करुण-क्रन्दन एवं आहें छिपी पड़ी हैं। परन्तु आज का जिह्वा लोलुपी, स्वार्थी मानव अपने कुत्सित स्वार्थ के पीछे इतना बेखबर हो गया है कि उसे उन बेजुबानों की करुणा सुनाई नहीं देती है।

प्रभु का नाम लेने की प्रभातबेला में कोई तो अपने जीवन को पवित्र बना रहा है और कोई लहू में हाथ रंगकर उसे धरातल को पहुँचा रहा है कोई तो अपने बच्चे को गोद में खिला रहा है और कोई बेजुबान बच्चे को माता की गोद से छीने जा रहा है। कोई तो अपने बच्चों के मस्तक पर काला तिलक लगा रहा है कि कहीं नजर न लग जाये और कहीं कोई इन बच्चों को तलवार के घाट उतार रहा है।

यदि अन्य से नहीं तो प्रकृति से डर। प्रकृति ने तुझे शाकाहारी बनाकर भेजा है मांसाहारी नहीं। इसके नियम को भंग मत कर। दूसरों की आहें व चीत्कारों को अपनी हंसी का आधार मत बना, अपने पेट को दूसरों की मृत शरीर की कब्र मत बना। प्रेमकर सबसे, छोटे व बड़े से, मानव व पशु से, बिल्कुल उसी प्रकार जिस प्रकार कि अपनी संतान से करता है तू।

अतः अपने ही समान संसार के समस्त प्राणियों को समझकर उन्हें दया का दान देते हुए अपने को मांसाहार से बचायें एवं अहिंसा के मर्म से अपने जीवन को अनुप्राणित करें।

कुमारी अनुपमा

तीरगरान, मेरठ (उ० प्र०)

शाकाहार का विधायक आयाम : विश्वशान्ति

खाओ शाकाहारी आहार, बन्द करो जीवों का प्रहार।

पृथ्वी का सन्तुलन बनाओ, शाकाहारी आहार का प्रचार बढ़ाओ।।

देश-विदेश के महामान्य डाक्टरों के हितकारी संदेश -

1. अंग्रेजी डा० जोसिआह ओल्डफील्ड :- प्रकृति से मानव शाकाहारी हैं।
2 शरीर रचना और कार्यविधि की दृष्टि से :- मानव एक शाकाहारी प्राणी।
3. मैडिकल - साइंस ने सिद्ध कर दिया :- मांसाहार मारकाट - क्रूरता बढ़ाता हैं। 'शाकाहार' शान्ति प्रदान करता है।
4 अमीरकन डा० रौबर्ट MD. M P.H. :- शाकाहार 'फर्स्टग्रेड' आहार है। मांसाहार 'Inferior'
5 अंग्रेजी डा० अलैग्जैडर हेग M D F.R.C.P. :- मछली-मांस खाने से टी०बी० व गठिया
6. A Scientific Evolution :- मांस से गुर्दे में पत्थरी।
7. हैदराबाद के डा० ऐस: ऐस: झेवरी M.D.M.R.C.P. .- दाल-रोटी, दाल-चावल सर्वश्रेष्ठ आहार है।
8. Latest Scientific Research:- (क) अंडों में सांस लेने व छोड़ने की क्रिया पायी गयी है।

   (ख)प्रत्येक अंडा दु:ख महसूस करता है।

   (ग) अंडा कभी शाकाहारी नहीं होता।

   (घ) अंडा दूध और मक्खन के समान भी नहीं होता।

   (ङ) अमरीकन डा० फिल्प :- सभी अंडों में जीव हैं।
9. भारत सरकार की नयी खोज :- मूंग, उड़द, लोभिया, अरहर, सोयाबीन आदि में पौष्टिक तत्व मांसाहार की तुलना में कहीं अधिक पाये गए हैं।
10. Haffkins Institute Bombay :- अंडे खाने से बच्चों में अनेक रोग

हो जाते हैं।

11. **British Health Minister Inrs Edwina :-** अंडों से उल्टी, दस्त, बुखार तथा मौत तक भी सम्भव। उपरोक्त सभी कथनों से यह सिद्ध होता है कि शाकाहारी भोजन हमारे लिये उत्तम भोजन है। आजकल लोग डाक्टरों की बातों पर ज्यादा विश्वास करते हैं। यदि मुनिजन, साधु संत कहें कि आलू छोड़ दो, जमीकन्द त्याग दो या मांसाहारी भोजन मत करो तो कोई भी इतना ज्यादा ध्यान नहीं देता सोचते है कि साधु लोग तो ऐसे उपदेश देते ही रहते है। यदि शुगर की बीमारी वालों को डाक्टर आलू छोड़ने को कहें तो वह फौरन छोड़ देगा जरा भी विचार नहीं करेंगा।

शाकाहार प्रचार की आवश्यकता :- आज सारे संसार को अहिंसा की ओर मोड़ना आवश्यक हो गया है क्योंकि वैसा किये बिना मानवजाति सुख शान्ति से जी नहीं सकेगी। इसलिए अहिंसा मानव जीवन के हर व्यवहार व प्रवृत्ति में लानी जब जरूरी है तो उसके लिए 'शाकाहार' अनिवार्य होगा। क्योंकि यह अनुभव और परीक्षण करके देखा गया है कि मांसाहारी की प्रवृत्ति उग्र, तामसी, कलहप्रिय, खूंखार और मन्द बुद्धि वाली बन जाती है। जिससे परिवार से लेकर विश्व तक में लड़ाईयां मारकाट, निर्दयता, आलस्य, अव्यवस्था, संघर्ष आदि दुर्गुण पनपते हैं। मांसाहार ही इन सबका मूल कारण है।

इसी कारण विदेशी लोग आज तेजी से शाकाहार की ओर बढ़ रहे है। जबकि भारत वर्ष के लोग जिनके पूर्वज शाकाहारी थे, वे आज मांसाहार को धीरे-धीरे अपनाते जा रहे हैं। यह हमारे लिये दुःखद घटना है। आज युवक पथभ्रष्ट होते जा रहे है। धर्म पर से उनका विश्वास उठता जा रहा है। आध्यात्मिक विकास के लिए मांसाहार सबसे बड़ी बाधा है। मांस खाने से पाशविक प्रवृत्तियाँ बढ़ती है काम उत्तेजित होता है। व्यभिचार करने और मदिरा पीने की इच्छा होती है।

किसी विद्वान ने ठीक ही लिखा है कि 'मेरा विश्वास है कि आज भारत वर्ष में सभी लोग मांस भक्षण छोड़ दें तो ये साम्प्रदायिक और जातीय कलह एकदम दूर हो जायें। भारतीयों के लिए मांस-भक्षण कभी कल्याणकारी नहीं हो सकता। आत्म-सम्मान ही सच्चा ज्ञान है और वह आत्मा को उसकी

मुक्ति की लड़ाई मे सफलता दिलाने मे बेहद सहायता पहुँचाता है।'

आज विश्व में चारों तरफ अशांति छायी हुई है इसका एक प्रमुख कारण मांसाहारी भोजन है।

अस्पतालो और डॉक्टरो की दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती हुई आवश्यकता साफ-साफ यह बताती है कि हम लोगों का जीवन सच्चे ज्ञान द्वारा दिखाए गये मार्ग पर नहीं है।

डॉक्टरों के अनुभव और उनकी घोषणाओं को पढ़कर प्रत्येक मनुष्य का कर्त्तव्य है कि वह अपवित्र पदार्थों को खाना छोड़ दे। पुराणों मे इस सम्बन्ध में कहा है कि -

ये भक्षयंति पिशितं दिव्य भोज्येषु सत्स्वपि।

सुधारसं परित्यज्य भुंजते ते हलाहलम्।।

अर्थात् दिव्य भोज्य पदार्थों को छोड़कर जो लोग मास खाते है वे वास्तव में अमृत को छोड़कर हलाहल-विष को पीते है।

मांसाहार से होने वाली बुराईयां :- मांसाहार से होने वाली बुराईयां हमारे देश में जड़ पकड़ती जा रही हैं। मांसाहार एक तामसिक पदार्थ है; जैसे मांसाहार करने से जानवर क्रूर और क्रोधी होते है। वैसे ही मासाहारी मनुष्य मे क्रूरता, क्रोध आदि पाशविक वृत्तियॉ स्थान कर लेती हैं।

सात्विक अन्नाहार और फलाहार से मस्तिष्क जितना ही शान्त होकर कार्य करता है मांसाहार से उतना ही उत्तेजित रहता है। इसी तरह मासाहार करने वाले का चित्त कभी स्थिर नहीं रहता और न ही वह परमात्मा एवं खुदा को याद कर सकता है।

'मांसाहारी सब जीवों मे कभी भगवान को व्यापक नहीं देख सकता, मांस लोलुप निर्दय हो जाता है। इससे वह ईश्वर की दया का अधिकारी नहीं होता। मांसाहारी का स्वास्थ्य खराब रहता है जिससे वह कार्य नहीं कर सकता। मांसाहारी की चित्तवृत्तियाँ तामसिक रहती हैं। जिससे वे भगवान में नहीं लग सकती हैं। अतएव मांसाहार का सर्वथा त्याग करना ही उचित होगा। उपरोक्त वक्तव्य से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि मांस का आहार

करने से मनुष्य में क्रूरता, निर्दयता आदि दुर्गुण-बुराईयाँ अधिक बढ़ जाती हैं, वह हमेशा मनुष्य स्वभाव के विरूद्ध तामसिक वृत्ति का बनकर लड़ाई-झगड़ों पर उतारू रहता है। उसका चित्त कभी शांत और स्थिर नहीं रहता और न ही भगवान का भजन ही कर सकता है।

मांसाहार से होने वाली बीमारियां :- मांसाहार करने वालों को तरह-तरह के रोग घेरे रहते हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि जिस पशु का मांस खाया जायेगा उसे जिस प्रकार का रोग होगा वही रोग मांसाहारी को भी अवश्य हो जायेगा। भारत देश के सर्वमान्य नेता पूज्य महात्मा गाँधी ने जो विचार प्रगट किये हैं वे हमारे लिए उपयोगी है। वे कहते हैं कि 'मांस मिश्रित खुराक खाने वाले के पीछे अनेक रोग लग जाते है बहुतेरे बाहर से देखने पर निरोगी जान पड़ते है। हमारे शरीर के सब अवयव और गठन देखने से यह प्रत्यक्ष हो जाता है कि हम मांस खाने के लिए पैदा नहीं हुए'।

मास अप्राकृतिक भोजन है। इसीलिए शरीर मे अनेक उपद्रव करता है। मास खाने से कैन्सर, क्षय, ज्वर, पेट के कीड़े आदि भयानक रोगों से जो एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में फैलते है उनसे मनुष्य बहुत अधिक पीड़ित हो रहे है। मांस, मछली, अण्डा आदि खाने से शरीर व्याधि का मंदिर हो जाता है। डॉक्टरों ने सिद्ध किया है कि यदि मनुष्य मांसाहार छोड़ देंगे तो मनुष्यो के रोग समूल नष्ट हो जायेंगे तथा व्यक्ति हृष्ट-पुष्ट हो जायेंगे। जिन देशों में मांस खाने का प्रचार बढ़ा हुआ है, वहाँ रोग भी स्वाभाविक अधिक हैं।

मान लो किसी तपेदिक या दमे के रोगी ने कफ थूका और उस कफ को मुर्गी या मुर्गा ने खा लिया जिसका विषैला असर उसके मांस में प्रविष्ट हो गया, उस मुर्गा या मुर्गी का मांस जो खाएगा उसको वह रोग अवश्य हो जाएगा।

संसार के सभी भयंकर रोगों से छुटकारा पाने के लिए और अपने शरीर के निरोग-हृष्ट-पुष्ट करने के लिए यह अति आवश्यक है कि मांसाहार का सर्वथा त्याग करें।

इसमें यह उक्ति सार्थक होती है कि जैसा खाये अन्न वैसा होवे मन

अर्थात् मनुष्य जिस प्रकार का अन्न खायेगा उसी प्रकार उसका मन भी बर्ताव करेगा।

मांस से अधिक बलदायक पदार्थ :- इस संसार में मांस से बढ़कर बलदायक पदार्थ सैकड़ों है। दूध, दही, मक्खन, घी, बादाम और पिस्ते आदि तरह-तरह के हरे और सूखे फल व मेवे ऐसे पदार्थ है जो केवल शरीर को ही पुष्ट करने वाले नहीं; बल्कि मानसिक शक्तियों को बल देने वाले और ज्ञानेन्द्रियों को शान्ति प्रदान करने वाले है।

दूधादि व फलादि में कोई पदार्थ ऐसा नहीं जो किसी प्रकार का रोग पैदा करने वाला हो। मांसाहार त्याग कर और फल एवं दूध का उपयोग करके मनुष्य स्वस्थ ही नहीं वरन् हृष्ट-पुष्ट हो सकते है। किसी विद्वान का कथन है कि मांसाहारी की अपेक्षा शाकाहारी १० वर्ष अधिक जी सकता है।

वास्तव में शाक भोजन में छोटे से छोटे और बड़े से बड़े तत्व विद्यमान हैं। जो कि मनुष्य जीवन के पालन-पोषण के लिए आवश्यक है। डॉक्टरों ने अच्छी तरह परीक्षा के बाद यह घोषणा की है कि ६६ प्रतिशत व्याधियाँ मांस-भक्षण द्वारा मनुष्य तक पहुँचती है। सभी प्रकार के फल और मेवों में एक प्रकार की बिजली भरी हुई है जिससे शरीर का पूर्ण रूप से पोषण होता है। मांस किनका आहार है यह उस उक्ति में स्पष्ट होता है :-

यक्षरक्षः पिशाचान्नं मद्यं मांस सुरासवम्।

अर्थात् यक्ष, राक्षस, और पिशाचों का अन्न मद्य-मांस है। तरकारियों व फलों में उनके लक्षण, क्षुधावर्धक स्वाद एवं विशेष गन्ध होती है। वे पूर्ण भोजन हैं। ये परिष्कृत शुद्ध एवं शरीर शोधक खाद्य हैं। भद्दे भोजन हमारे शरीर को भद्दा ही बनायेंगे परन्तु इसके विपरीत परिष्कृत शुद्ध-भोजन हमारे शरीर को भी निर्मल बनाते हैं और आत्मा को परमात्मा बना देने का सच्चा सुख प्राप्त कराते हैं।

बीजों वाले खाद्य भी कम महत्वपूर्ण नहीं हैं। चोकर सहित आटा, कण सहित चावल, दालें, ताजे फल, ताजी हरी तरकारियाँ भी कैल्शियम की आवश्यकता पूर्ति में मदद पहुँचाती हैं।

यदि प्राचीन काल की तुलना वर्तमान से की जाय तो अब मांसाहार, सुरापान, पशु बलिदान तथा अन्य हिंसात्मक कार्य बहुत कम हैं।

राष्ट्रीय एकता का आधार शाकाहार! शाकाहार! :- शाकाहार के द्वारा राष्ट्रीय एकता कायम की जा सकती है। मांसाहार करने से मनुष्यों के मन से दयालुता की भावना गायब ही होती जा रही है। लोग बिना हिचके एक दूसरे को गोली मार देते हैं। छुरा घोंप देते हैं।

व्यक्तियों से परिवार बनता है। परिवारों से शहर, शहर से राष्ट्र बनता है। यदि कोई व्यक्ति ही बिगड़ा हुआ होगा तो वह परिवार को क्या सुधार सकेगा या क्या उन्नति ही कर सकेगा और यदि परिवारों में ही एकता नहीं होगी तो पूरा राष्ट्र कैसे एकता के सूत्र में बंध सकेगा? अर्थात् नहीं बंध सकेगा। इसीलिए पहले एक व्यक्ति को ही सुधारना होगा मांसाहार त्यागना होगा तभी राष्ट्रीय एकता संभव हो सकेगी।

आध्यात्मिक विकास के लिए मांसाहार सबसे बड़ी बाधा है जिस हृदय में करुणा नहीं वह किस प्रकार ईश्वरीय सिद्धान्तों को ग्रहण कर सकता है। जबकि सबसे बड़ा ईश्वरीय सिद्धान्त यह है कि जितनी अधिक दयालुता बन सके इस संसार में करें लेकिन हमारी सरकार मुर्गी-पालन, मत्स्योद्योग द्वारा बड़े पैमाने पर मांसाहार का प्रचार आर्थिक विकास के नाम पर करना चाहती है। आज किसी भी क्षेत्र में सरकार का विरोध करने के लिये संगठन की आवश्यकता है। किसी एक की आवाज का इस युग में कोई महत्व नहीं। यदि मांसाहार की ओर बढ़ती हुई जन-साधारण की रुचियों को रोकना है तो मिल जुलकर आवाज उठानी होगी।

किसी भी मनुष्य को चाहे वह किसी भी मत या सम्प्रदाय का हो यह नहीं भूलना चाहिए कि शाकाहार के प्रचार से वह उन निरीह मूक प्राणियों की जीवन रक्षा करता है जिनकी आंखों में करुणा के दीप टिमटिमा रहे हैं। जो मनुष्यों से सिर्फ दयालुता भर चाहते हैं। इस उक्ति से सही स्पष्ट होता है कि :-

'ये दर्द भरी चीख भी है किसी जान की,
सोचकर तो देख, कीमत क्या है किसी की जान की।

हैवानियत से जी रहे, हैवानियत से मर रहे।
इन्सानियत के काम को, हैवानियत से कर रहे।।

जिस प्रकार से पक्षी मिलकर जाल को उड़ा ले गये और अपना जाल कटवाकर स्वतन्त्र हो गये उसी प्रकार से सभी व्यक्तियों को मिलकर मांसाहार, अंडा, मद्यपान आदि का मिलकर मुकाबला करना चाहिए तथा इनको न खाने की शपथ ग्रहण करनी चाहिए। तभी राष्ट्र में एकता आयेगी तथा राष्ट्र उन्नति कर सकेगा। इसी से राष्ट्र में शान्ति आयेगी और राष्ट्र में शान्ति आने से विश्व में शान्ति हो जाएगी।

मनुष्यों को इस बात पर विचार करना चाहिए :
प्राण सबन की एक-सी मूर्ख जानता नाहिं।
कांटा चुभै लगा बुरा है, गला काटि क्यों खाहि।।

शाकाहार प्रचार और हमारा कर्तव्य : 'Don't abuse to any one' अर्थात् 'किसी के साथ भी बुरा बर्ताव न करो।' भारत के अतिरिक्त कोई ऐसा देश नहीं जहाँ इतनी बड़ी संख्या मे लोग शाकाहारी हो। मनुष्य एक समझदार प्राणी है, मनुष्य अपना जीवन पशुओं के समान व्यतीत नही करता। वह प्रत्येक कार्य के अन्तिम परिणाम पर विचार करके प्रवृत्त होता है। यदि मनुष्य मांसाहार के सम्बन्ध में अच्छी तरह विचार करे तो वह मासाहार का सर्वथा त्याग कर दे।

जो आहार प्रकृति के नियम विरुद्ध हो, तरह-तरह की बुराईयां व बीमारियाँ पैदा करने वाला हो, नैतिक और व्यवहारिक दृष्टि से जो अधम कार्य माना जाता हो, सहृदय मनुष्य कभी उस कार्य को न करेगा। जब मनुष्य अपने लिये यह नहीं चाहता कि उसके साथ कोई बुरा व्यवहार करे तो मनुष्य को चाहिए कि वह भी किसी के साथ बुरा बर्ताव न करे।

क्या बकरी क्या गाय है क्या अपना जाया,
सबका लोहू एक है साहिब फरमाया।
पीर पैगम्बर औलिया सब मरने आया,
नाहक जीव न मारिये पोषन को काया।

संसार में हम कई प्रकार की विचित्रतायें देखते हैं कोई सुखी है, कोई दु:खी है, कोई धनवान है, कोई गरीब, किसी को सब पकवान खाने को मिलते हैं तो किसी को रोटी भी नहीं मिलती है। यह सब कर्मों के कारण होता है। कर्मों ने तो ईश्वर को भी नहीं छोड़ा फिर हम तो इंसान हैं। जो आदमी जैसा कर्म करता है उसको वैसा ही फल भोगना पड़ता है।

किसी का शरीर हृष्ट-पुष्ट और कोई स्वस्थ तो किसी का शरीर रोगों का घर बना हुआ है। कोई सर्वांग पूर्ण और सुन्दर है और कोई अंधा-लूला या लंगड़ा है। यह सब कर्मों का ही चक्कर है।

अच्छे कार्य करने से सुख और बुरे कार्य करने से दु:ख उठाने पड़ते है। अपनी जीभ के क्षणिक स्वाद के लिए जो लोग बेजुबान प्राणियों का नाश करते है वे अपने लिए बुरे कर्म का बन्ध करते है।

अपनी छाती पर हाथ रखकर ठडे दिल से विचार करें कि एक मामूली सा कांटा चुभ जाने पर हमें कितना दर्द होता है तो जिसकी छाती पर छुरी चलायी जायेगी उसे कोई कष्ट न होता होगा?

मांस शब्द के अर्थ पर यदि विचार करें तो यही तात्पर्य निकलता हैं :-

मांस भक्षयिताऽमुत्र यस्य मांसमिहाद्म्यहम्।
एतन्मांसस्य मांसत्वं प्रवदन्ति मनीषिणः।।

अर्थात् जिसका मांस मैं यहां खाता हूँ मुझको जन्मान्तर में वह अवश्य ही खायेगा। ऐसा मांस शब्द का अर्थ महात्मा महापुरूषों ने कहा है। मांस से हिंसा अवश्य होती है तिनके, लकड़ी या पत्थर से मांस उत्पन्न नहीं हो सकता। 'Do as you wish to be done'.

जो बात हम अपने लिये पसन्द करते हैं वह दूसरों के लिए भी करनी चाहिए।' यदि हम भगवान से अपने लिये दया की भीख माँगते हैं तो हमें भी दूसरों पर दया करनी चाहिए। तभी हमें ईश्वर की दया मिल सकती है। कई लोगों में यह भ्रम फैला हुआ है कि हम तो किसी पशु को अपने हाथ से मारते ही नहीं, हम तो बाजार से खरीदते हैं। इससे हमें कोई पाप

नहीं होगा। परन्तु यह उनकी भ्रान्ति है यदि कोई मांस न खाया करे तो कसाई लोग पशुओं की हत्या ही क्यों करें। और कई लोग कहते हैं कि उन पशुओं को आज नहीं तो कल मर ही जाना है फिर क्यों न हम अपने काम में ले आयें। यदि ऐसा हो तो वे लोग अपने बारे में भी यह जानकर कि कुछ दिनों बाद मर जायेंगे, आत्मघात कर लें या अपने मरण पर कष्ट का अनुभव करें। अतः मनुष्य का कर्तव्य है कि जैसे स्वयं दुःख नहीं चाहता वैसे ही पशुओं को मांस खाने के लिए मारकर दुःख न दे और इस सिद्धान्त पर अमल करे। 'Live and Let Live' खुद रहो औरों को भी रहने दो।

सभी धर्मों में हिंसा का विरोध :- हर एक धर्म अपने अनुयायियों को मानवता का जीवन बिताने की स्पष्ट आज्ञा करता है। इन आज्ञाओं की ओर भी मनुष्यों को अवश्य ध्यान देना चाहिए। अहिंसा तो मानव जीवन का स्वभाव ही है। संसार के सभी धर्म ग्रन्थ मनुष्य को दयावान होने की शिक्षा देते है।

1. **वैदिक धर्म** :- 'हे अग्नि तू मांस भक्षको को अपने ज्वालामुखी मुख में रख ले।' 'प्राणियों की हिंसा किये बिना मांस उत्पन्न नही होता और प्राणियो के वध से स्वर्ग की प्राप्ति नहीं होती, इसलिए मनुष्य को मांसाहार का त्याग कर देना चाहिए।
2. **इस्लाम धर्म** : 'जो कोई अन्य प्राणियों के साथ दया का व्यवहार करता है अल्लाह उस पर दया करता है।' मूक पशुओं की खातिर अल्लाह से डरो। निःसन्देह जो उन पशुओं के प्रति नेकी का व्यवहार करता है उन्हें पीने को पानी देता है वह अवश्य ही अल्लाह से इनाम पायेगा। 'जंगली जानवरों को पीड़ा न देना चाहिए।'
3. **ईसाई धर्म** : 'तुझे हत्या नही करनी चाहिए।

'निःसन्देह वह पुण्यात्मा है जो पृथ्वी पर उपजे हुए फलों को खाता है।'

'देखो मैंने तुमको हर एक बीज उपजाऊ वनस्पति दी है जो पृथ्वी पर पैदा होती है और हर एक वृक्ष भी दिया है जिसमें वृक्ष उपजाऊ बीज के फल लगे हैं ये सब तुम्हारे लिये भोजन सामग्री है।'

'ईश्वर चाहता है कि हमें अपने दीन भाइयों (पशुओं की) हत्या नहीं

करनी चाहिए। बल्कि सहायता करनी चाहिए। जब भी इनको इनकी जरूरत पड़े।'

4. **पारसी धर्म** : 'इन दुष्ट नर और नारियों की आत्माओं ने जिन्होंने जल में जलचरों को मारा और अहरमजदा ईश्वर के अन्य प्राणियों को मार-काट किया है, गन्दगी ही खाई।'

'जो दुष्ट मनुष्य पशुओं, भेडों और चौपायों की अनीति पूर्वक हत्या करता है उसके अंगों-पांग तोड़कर छिन्न किये जायें।

5. **सिक्ख धर्म** : 'जो कोई मांस-मछली खाता है और मादक पदार्थों का सेवन करता है उसके तमाम पुण्य नष्ट हो जाते हैं।'

'मांस मांस सब एक है मुर्गी हिरनी गाय।
आँख देख नर खात हैं ते नर नर्कहि जाय।।
जो सिर काटे और का अपना रहे कटाय।
धीरे-धीरे नानका बदला कहीं न जाय।।
जो बीजे सो आगसी कभी न होसी हानि।
समय पाय फल देत है नानक निश्चय जान।।

6 **जैन धर्म** : 'किसी के प्राणों को पीड़ा देना अच्छा नहीं बल्कि दूसरों के प्राणों की रक्षा के लिए उतना ही सावधान होना चाहिए जितना कि अपने प्राणों की रक्षा के लिए क्योंकि अहिंसा सबसे बड़ाधर्म है।'

7. **बौद्ध धर्म** : 'जैसे माता अपने इकलौते बच्चे की निगरानी करती रहती है तब तक कि वह जीता रहता है। उसी प्रकार हमें छोटे और बड़े सभी जन्तुओं के लिए अपने हृदय और मन में उदारता पैदा करनी चाहिए। हमें समस्त जग के सभी जीवों के प्रति, ऊपर और नीचे, दूर और नजदीक, घृणा और द्वेष से रहित होकर प्रेम का व्यवहार करना चाहिए।' इस तरह से सिद्ध होता है कि अहिंसा को महत्व सभी धर्मों ने दिया है तथा सभी धर्मों ने शाकाहारी भोजन पर ही जोर दिया है। मनुष्य मांस खाकर अपने शरीर को कब्रिस्तान बना लेता है। जिस प्रकार से श्मशान में लाशें दफन की जाती हैं उसी प्रकार मनुष्य के शरीर में भी मांस आदि के खाने से लाशें दफन

होती रहती हैं।

मांसाहारी भोजन प्रकृति के अनुकूल भी नहीं होता तथा शरीर के अनुकूल भी नहीं होता। हमारा आमाशय मांस पचाने के लिए सहयोग नहीं दे पाता तथा उसे अपनी पूरी शक्ति लगानी पड़ती है। कोई भी धर्म मांसाहारी भोजन के लिए सहमति नहीं देता।

उपसंहार : शाकाहारी भोजन का विश्व शान्ति में बहुत सहयोग प्राप्त हो सकता है दिन-प्रतिदिन मांसाहार की प्रवृत्ति बढ़ रही है, इसमें संदेह नहीं है जिह्वा के स्वाद के कारण असयमी लोग उसको छोड़ने का विचार नहीं करते, किसी के कहने या समझाने पर वे तरह-तरह की बाते बनाते है। मांसाहार के कारण धार्मिक, व्यवहारिक और नैतिक पतन होता जा रहा है। तरह-तरह के रोग बढ़ते जा रहे है, शरीर और बुद्धि प्रायः नष्ट होती जा रही है।

जैन धर्म के अनुयायियो के सिवाय प्राय. सभी मनुष्य मांस भक्षण से परहेज नही करते। मांस खाना धार्मिक दृष्टि से तो निन्द्य है ही किन्तु वैज्ञानिक एवं डॉक्टरी मत से भी बहुत हानिकारक एवं दूषित है। माँस भक्षण करने से मनुष्यो का चारित्रक व नैतिक पतन होता जा रहा है। जब कोई मनुष्य अपना ही विकास नहीं कर सकता तो वह पूरे देश का क्या विकास करेगा। इससे चारों ओर अशान्ति फैली हुई है। शुद्ध-मांस, मछली, अडा और मदिरा आदि घृणित और मादक पदार्थ मनुष्य का आहार नहीं है ये सब हिंसा की उपज हैं । इनका ग्रहण प्राकृतिक वातावरण के विरुद्ध है। यह धर्म विरूद्ध व ईश्वर की आज्ञा के विरूद्ध है, ये देह को आलसी, इन्द्रियों को चंचल और मन को अस्थिर बना देते हैं। ये जीवन को दान, दया और विवेक शून्य बना देते हैं। अत इनका सर्वथा त्याग करना चाहिए। स्वस्थ जीवन के लिये शुद्ध, सादा और मर्यादित शाकाहार ही सदा सेवन करना चाहिए। मानव जीवन में सामाजिक कलह-क्लेश का अधिकृत कारण अन्याय पूर्ण व्यवहार है सामाजिक शान्ति के लिए अपने हक से अधिक न लेकर न्याय पूर्ण आजीविका का व्यवहार करना चाहिए।

जीवन सभी को प्यारा है और पीड़ा सभी को नापसंद है इसलिए **'जियो और जीने दो'** का व्यवहार ही जीवन के लिए कल्याणकारी मार्ग है। हमें सदा सब प्राणियों के प्रति मैत्री व दया का व्यवहार करना चाहिए। इस प्रकार के नियमों पर चलकर मनुष्य अपने व्यक्तिगत, सामाजिक एवं राष्ट्रीय

जीवन को सुखी बना सकता है।

जैसे व्यक्तियों के सम्मेलन से समाज, राष्ट्र और अन्तर्राष्ट्रीय निर्माण होता है वैसे ही व्यक्तियों के सुधारने से ही समाज, राष्ट्र और अंतर्राष्ट्रीय निर्माण होता है तथा अन्तर्राष्ट्रीय सत्ता का सुधार हो सकता है तथा विश्व में शान्ति लायी जा सकती है। इससे पता चलता है कि विश्व शान्ति लाने के लिए व्यक्तिगत सुधार होना अधिक आवश्यक है। आज की दुनिया कितनी भयानक है कि मनुष्य ने एक ओर आवश्यकताएं बढ़ाकर जीवन को इतना जटिल और अस्वाभाविक बना दिया है कि दिन-रात उनकी पूर्ति के लिए आकुलित दिखाई देता है। दूसरी ओर जनसंख्या को इतना बढ़ा लिया कि उन सबको रहने का स्थान देना और उनकी भूख पूर्ति करना कठिन समस्या बन गई है। खाने, पीने की योग्य-सामग्री तक की कमी हो गई है।

इसके कारण पृथ्वी पर नित नए कलह-क्लेश व युद्ध हो रहे हैं। दुनिया भूतों का वास बन गयी है। नये-नये रोग और बीमारियाँ अपना अड्डा जमा रही हैं। यह सब समस्यायें मनुष्य की अपनी पैदा की हुई है। इनका मूल कारण संयम का अभाव है। मनुष्य राष्ट्रीय अन्तर्राष्ट्रीय विधानों व विविध कानूनों द्वारा अपनी दुःखभरी समस्याओं को हल करने का प्रयत्न कर रहा है। परन्तु वह अपनी मन की इच्छा में असफल रहा है। इसका कारण यह है कि इन समस्याओं का हल तभी हो सकता है जब मनुष्य का व्यक्तिगत जीवन सुधरा हुआ हो। यह सुधार कानून द्वारा संभव नहीं है उसके लिए संयम का पालन करना आवश्यक है।

मनुष्य सभी जीवों में सर्वोत्कृष्ट प्राणी है फिर भी अपनी थोड़ी सी इच्छा के लिए अपने को नैतिक पतन की ओर अग्रसर कर रहा है। मेरे विचार में तो भारतीय संस्कृति का मूल ही शाकाहारी भोजन में निहित है। धर्म हमें मांस अथवा अण्डे खाने की आज्ञा नहीं देता। सही या गलत हो पर मेरा धार्मिक विश्वास यही है कि मनुष्य माँस, अण्डा व अन्य प्रकार के मांस न खाये। यहाँ तक कि मनुष्य को अपने को जीवित रखने के लिए भी एकहद से ज्यादा गैर जिम्मेदारी के साधन इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। जीवन को सुरक्षित रखने के लिए भी निकृष्ट उपायों पर अमल नहीं करना चाहिए। जहाँ तक कि मैं धर्म को समझ पायी हूँ कि धर्म हमें ऐसे अवसरों पर जबकि जीवन मरण का संकट हो मांस अथवा अंडा खाने की आज्ञा नहीं

देगा।

जब मनुष्य निरीह व मूक जानवरों का वध करने में नहीं हिचकता तो फिर उसी प्रकार से वे मनुष्य, मनुष्यों को मारने में भी नहीं हिचकिचाते जिससे देशों में लूटपाट, भ्रष्टाचार, नैतिक पतन होता जा रहा है। देश विकास करने की अपेक्षा अविकसितता की ओर बढ़ते जा रहे हैं। विश्व में चारों ओर युद्ध व मारधाड़ का बोलबाला होता जा रहा है। मानव के हृदय में मानव के लिए मैत्री व सहिष्णुता की भावना समाप्त होती जा रही है। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण स्व० श्री राजीव गाँधी की हत्या से साफ पता चलता है। देखा, उनकी कितनी निर्दयता पूर्वक हत्या की गयी। उनका पूरा शरीर का शव भी न मिल सका। खाड़ी युद्ध भी एक और उदाहरण है। यदि इस प्रकार हत्याकाण्डों को न रोका गया तो विश्व जरूर एक दिन 'मरघट' बन जाएगा। आओ हम सब विश्व में शान्ति लाने के लिए अहिंसा की पुकार को सुनें :

अहिंसा, अहिंसा तो अब रह गयी है देखने को शब्द कोश में।
प्रकट तो अब कहीं दिखती नहीं, कलिकाल के महिमण्डल में।।
पहले तो अहिसा का उपदेश होता था भारत के घर-घर में।
आज अण्डे, मुर्गी की चर्चा चली है जोरों से जन-जन में।।

अब रक्षक ही भक्षक बन गये, फिर सुनने वाला कौन होगा।
पर पीड़न से इस संसार में प्राण दिलाने वाला कौन होगा।।
अति वृष्टि, अनावृष्टि आदि दैव कोप से त्राहि-त्राहि मच रही।
घोर पाप, अनाचार, दुराचार से, मानव की दुर्दशा हो रही है।।

अब कहाँ महावीर जिन्होंने अहिसा का ज्ञान सुनाया था।
अब वे बुद्ध भी नहीं रहे, जिन्होंने सत्य अहिसा को बरसाया था।।
कृष्ण की गीता का सत्योपदेश सुनाने वाला अब कोई नहीं है।
अब तो दुधारु गाय-भैंस कटती है, रोकने वाला कोई नहीं।।

कु० डिम्पल
सरधना (उ० प्र०)

जिओ और जीने दो

भगवान महावीर स्वामी का उद्बोधन "जियो और जीने दो" पर विचार करने से शाकाहार की समस्या का हल भली-भाँति हो जाता है यदि संसार का प्रत्येक व्यक्ति इसी उद्बोधन पर अपना आचरण करे तो मैं समझता हूँ कि मांसाहार का दुष्प्रचार जड़ से उखाड़ कर फेंका जा सकता है, परन्तु यह बड़े दुख की बात है कि आज के युग में मनुष्य अशाकाहारी प्रवृत्ति की ओर तेजी के साथ बढ़ रहा है और पाश्चात्य संस्कृति की नकल कर रहा है इस दुष्प्रवृत्ति को मिटाना बहुत ही आवश्यक है जिसके लिए मेरे विचार से शाकाहारी बनने हेतु चार बातें बहुत ही आवश्यक हैं, जैसे-- (1) कब खायें? (2) कब तक खायें ? (3) क्या खायें ? (4) कितना खायें ?

पहला प्रश्न है :-- कब खायें ? सूर्योदय के बाद खायें। दूसरा प्रश्न है, कब तक खायें ? सूर्यास्त के पहले तक खायें। तीसरा प्रश्न है, क्या खायें ? जो भोजन शारीरिक एवं मानसिक संतुलन को बनाये रखे। वही केवल शाकाहारी भोजन खायें। चौथा प्रश्न है, कितना खायें ? शाकाहारी भोजन मात्रा के अनुकूल खायें। अधिक खाकर पेट को बोझिल न बनायें।

2 उपरोक्त चार बातें यदि संसार का प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में धारण करे, तो वह संसार में स्वस्थ जीवन बिताता हुआ अपनी सांसारिक यात्रा को भली-भाँति पूरी करके जीवन का आनन्द प्राप्त कर सकता है।

3. शाकाहार तथा मांसाहार की अनुकूलता तथा प्रतिकूलता पर विचार करना और उनकी तुलना करना ही इस लेख का प्रत्यक्ष रूप से मुख्य आधार होगा, तभी जन साधारण की समझ में आयेगा कि शाकाहारी होना क्यों उचित है ? और मांसाहार क्यों अनुचित है? मेरे विचार निम्न हैं :-- शाकाहार छोड़कर आज का मनुष्य मांसाहार की ओर तीव्रता से अग्रसर होता हुआ दिखाई दे रहा है मुझे तो मांसाहारी शब्द का प्रयोग करने में अत्यन्त दुख और खेद हो रहा है। मैं मांस का टुकड़ा पड़ा देखकर मुंह फेर लेता हूं और कभी-कभी

मुझे अपनी आंखे भी बन्द कर लेनी पड़ती है, जब ऐसी स्थिति है तब कैसे मनुष्य है ? जो उसको बड़े प्रेम से खरीदते हैं और स्वयं को तथा अपने परिवार को खिलाते है। मेरे विचार से मांस भक्षण करना कुत्ता, बिल्ली, शेर, तेंदुआ आदि मांस भक्षण करने वाले दरिन्दों का प्राकृतिक आहार है। यह बड़े दुख और लज्ञा की बात है कि मनुष्य ने कैसे मांस का भक्षण करने को आहार मान लिया। मांस भक्षण करने से संसार में तामसी प्रकृति की जनसंख्या उत्पन्न हो रही है, जिनके अन्दर क्रोध, मान, माया, लोभ आदि कषायें जागृत रहती हैं। आज मनुष्य-मनुष्य का, भाई-भाई का, पुत्र-पिता का शत्रु हो रहा है सारे संसार में अराजकता फैली हुई है। आतंकवाद, उग्रवाद भारत वर्ष के पंजाब, कश्मीर आदि में तथा संसार के किसी न किसी भाग में पनप रहा है ये सब मांस भक्षण करने का ही प्रतिफल है क्योंकि कहा भी है कि **"जैसा खायेंगें वैसा ही मन बनेगा।"** मदिरा पान करने वाला मासाहारी होगा जिससे उसके विचारो में क्रूरता आती है क्रूर हृदय वाले दयावान कदापि नही हो सकते हैं जिसके परिणाम स्वरूप उनको मारकाट ही दिखायी देती है तथा उनको नर-हत्या और जीवो की हत्या करने तथा शिकार खेलकर जंगली जानवरों को मारने में कोई हिचक नहीं होती है। यही कारण है कि आतंकवाद और उग्रवाद आज के युग में पनप रहा है, जिसके कारण भारत वर्ष तथा अन्य देशों में त्राहि-त्राहि मची हुई है, जिनके विनाश के संवादो को सुनकर शान्तप्रिय लोगों को बहुत क्षोभ होता है। हमारा जैन साधू वर्ग जैसे प्रातः स्मरणीय राष्ट्रसन्त, पूज्य 108 आचार्य श्री विद्यानन्द जी महाराज तथा महान सन्त पूज्य श्री 108 विद्यासागर जी महाराज बहुत चिंतित हैं कि आज भारतवर्ष तथा संसार के अन्य भागों में फैले हुए आतंकवाद तथा उग्रवाद को कैसे मिटाया जा सके ? तो उन्होंने शाकाहार का प्रचार-प्रसार के द्वारा ही इस फैली हुई अराजकता को मिटाने के लिए निर्देश दिए हैं और बराबर दे रहे हैं क्योंकि मांसाहार छोड़कर जब व्यक्ति शाकाहारी बनेगा तो उसके विचार तथा मानसिक संतुलन ठीक होंगे उसकी विचारधारा दयावान होगी सबके साथ प्रेम तथा

भाई-चारे का बर्ताव करेगा उसकी प्रवृत्ति मारकाट तथा नर-हत्या की ओर नहीं झुकेगी और इस संसार में प्रत्येक मनुष्य मनुष्यता का बर्ताव करेगा। तभी विश्व में शान्ति स्थापित होगी।

4. आज के युग में जैन धर्म द्वारा जितने भी धार्मिक आयोजन जैसे:- पंच कल्याणक, पूज्य पंच परमेष्ठी, महामण्डल विधान, शान्ति विधान त्रिलोक मण्डल विधान आदि सम्पन्न हो रहे हैं, इन विधानों को कराये जाने का केवल मुख्य अभिप्राय यही है कि हमारे भारत वर्ष में तथा विश्व के अन्य भागों में सुख शान्ति बढ़े तथा जीव मात्र को कोई कष्ट न होने पाये। क्योंकि संसार में ऐसा कोई भी जीवधारी नही है जिसको अपने प्राण प्यारे न हों, कोई भी मरना नहीं चाहता है और न दुःख उठाना चाहता है सभी शान्तिपूर्वक जीना चाहते है। 'जब ऐसी स्थिति है तब कैसे लोग हैं जो एक दूसरे की जान लेने पर तुल जाते है।

5 मुगलकाल के बाद भारत में मांसाहारी लोगों की संख्या बढ़ी और उसके साथ ही भारतीयों का अधोपतन आरम्भ हो गया। भारत का प्राचीन इतिहास बतलाता है कि उस समय के लोग अधिक बलशाली थे, उन्होंने भारत के गौरव को हिमालय से लेकर कन्याकुमारी तक शोभित रखा, क्योंकि वे शाकाहारी थे और मांसाहारी कदापि नहीं थे। छत्रपति शिवाजी, पृथ्वीराज चौहान, सम्राट अशोक, राणाप्रताप आदि शाकाहारी ही थे। आज संसार के अधिकतर देशो में शाकाहार के प्रति रुचि उत्पन्न हो रही है और विश्व के तमाम मनुष्य मांसाहार छोड़कर शाकाहारी बन रहे हैं। 'विश्व स्वास्थ्य संघ' ने ऐसी अनेक बीमारियों का विवेचन किया है जो मांसाहार से फैलती हैं जैसे रक्तचाप, कैंसर, हृदय रोग तथा गुर्दे की बीमारियाँ आदि प्रमुख जटिल रोग हैं जो प्रायः असाध्य कही जाती हैं, जिनका उपचार होना एक बड़ी समस्या संसार के वैज्ञानिकों के सामने है, इसके अतिरिक्त मांसाहार से फाईलेरिया, चेचक, मलेरिया, मिर्गी आदि बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। आजकल के वैज्ञानिकों ने कैंसर का सम्बन्ध भोजन के उस भाग से पाया है जिसका पाचन आमाशय अर्थात् पेट में नहीं होता है वह फाइबर कहलाता है। जिन पदार्थों

में फाइवर की मात्रा कम पायी जाती है उनके सेवन करने से कैंसर रोग होने का भय रहता है। फाइवर की मात्रा अधिकतर साग-सब्जियों में पायी जाती है। वैज्ञानिकों ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि अण्डे खाने से कैंसर, लकवा, रक्तचाप, जिगर, हृदय रोग आदि की बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

6. शाकाहार में वे तत्त्व मौजूद है जो बीमारियों से मुक्ति दिलाने की क्षमता रखते है वनस्पतियों तथा जड़ी-बूटियों आदि से नाना प्रकार की औषधियॉं बनायी जाती हैं जो जीवन रक्षक होती हैं और जिनके सेवन से मनुष्य जीवन-भर स्वस्थ रहता है। जड़ी-बूटियों में अपार शक्ति होती है, जो मुर्दों में भी जान डालने का प्रभाव रखती है। जैसेः-- उदाहरणार्थ हमारे पूज्य हनुमान जी द्वारा संजीवनी बूटी लायी गयी, जिसके सेवन से प्रातः स्मरणीय श्री लक्ष्मण जी को जीवन दान प्राप्त हुआ था। सब्जियों में बंद गोभी जिसे करमकल्ला भी कहते हैं जिसकी सब्जी कैंसर की बीमारी में खाने से आशातीत लाभ पहुँचता है। जामुन खाने से मधुमेह की बीमारी दूर होती है। स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए ब्राह्मी का उपयोग अधिक उपयोगी है भँगरा वनस्पति का तेल सफेद बालो को काला करता है। रुग्णावस्था में डॉक्टर, वैद्य लोग रोगियों को पथ्य तथा भोजन में केवल शाकाहार की वस्तुएँ जैसेः-- लौकी, तोरई, पालक, पोदीना आदि का प्रयोग करना ही बतलाते है इससे भली-भाँति सिद्ध होता है कि शाकाहार में ही शरीर को स्वस्थ रखने तथा बीमारियों से मुक्ति दिलाने की क्षमता है।

7. शाकाहार में शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए आवश्यक तत्त्व विद्यमान हैं। विज्ञान का छात्र होने के नाते, मैंने इन आवश्यक तत्त्वों का निम्न प्रकार अध्ययन किया है जो शाकाहार में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं :--

विटामिन :-- यह तत्त्व शरीर मे किसी प्रकार की बीमारी आने से रोकता है। यह गेहूँ, दूध, मक्खन, फल, नींबू, चावल तथा सब्जियों में पाया जाता है।

प्रोटीन :-- यह तत्त्व शरीर के लिए बहुत ही आवश्यक है, जो

पनीर, फल, मेवों, दूध, दही तथा दालों में पाया जाता है।

खनिज लवण :- यह तत्त्व रोगों से शरीर की रक्षा करता है और भोजन शक्ति को बढ़ाता है।

कैल्शियम -- यह तत्त्व दूध, दही व हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो दाँतों तथा हड्डियों को मजबूत रखता है।

वसा :- यह तेल, बादाम, दूध, दही, अखरोट तथा मक्खन आदि में पाया जाता है, जो शरीर में शक्ति उत्पन्न करता है।

कार्बोहाइड्रेट्स :- यह तत्त्व ज्वार, बाजरा, मक्का, गेहूँ, शक्कर, गुड़ आदि में पाया जाता है जो शरीर को गर्मी तथा शक्ति उपलब्ध कराते हैं।

8. उपरोक्त तत्त्वों से स्पष्ट है कि शाकाहार में ही अनेकों गुण विद्यमान हैं जो प्राकृतिक रूप से पाये जाते हैं जबकि ये गुण मांसाहार में नहीं हैं, मांस भक्षण करना प्राकृतिक नहीं है क्योंकि प्राणी मात्र का बच्चा जब पैदा होता है तब वह अपनी माँ का दूध ही पीता है मांसाहार नहीं करता है। अतः मांस भक्षण करना प्राकृतिक कदापि नही है। जबकि शाकाहार पूर्णरूप से प्राकृतिक है इससे सिद्ध हुआ कि मनुष्य प्रकृति से शाकाहारी है।
9. आज विश्व में रूस, इंग्लैण्ड, अमेरिका, यूगोस्लाविया आदि देश के निवासी शाकाहार की उपयोगिता समझने लगे हैं और अधिकतर लोग शाकाहार को ही अपनाने लगे हैं, जिसके फलस्वरूप इन देशों में सुख-शान्ति बढ़ती जा रही है तथा वहाँ के निवासी दीर्घायु होने लगे हैं। अभी हाल ही में रूस के एक व्यक्ति के बारे में, मैंने अखबार में एक समाचार पढ़ा था जिसके अनुसार उस व्यक्ति ने 160 वर्ष की उम्र पायी थी उस व्यक्ति ने अपने जीवन में मांस, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि का कतई प्रयोग नहीं किया था केवल रोटी, दाल, चावल, घी, दूध, मेवा, फल, साग-सब्जी आदि ही उसके भोज्य पदार्थ थे। हमारे भारत वर्ष में भी अधिकतर शाकाहारी ही दीर्घायु होते हैं इससे सिद्ध है कि शाकाहारी लोग ही दीर्घायु होते हैं।
10. मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुयी कि भारतीय विमानों में लगभग ७०

प्रतिशत शाकाहारी भोजन की व्यवस्था की जाती है तथा मंगलवार के दिन केवल शाकाहारी भोजन ही उपलब्ध कराया जाता है।

11. प्रसिद्ध धावक मिलखासिंह शाकाहारी है, राममूर्ति पहलवान, क्रिकेट का प्रसिद्ध बल्लेबाज विजय मर्चेंट, टेनिस खिलाड़ी रामनाथ कृष्णन आदि शाकाहारी ही थे। जिनके नाम आज इतने समय के उपरान्त भी उनके सम्मान में हम गर्व से ले रहे हैं।

12. शाकाहारी भोजन से जानवरों को भी दीर्घायु प्राप्त होती है हाथी शाकाहारी है जो दो सौ वर्ष जीवित रहता है और भारी बोझ उठा सकता है, जबकि कुत्ता, बिल्ली, शेर, तेंदुआ आदि मांसाहारी है जो अधिक जीवन नही पाते हैं गेंडा, वनमानुष, जंगली सूअर आदि शाकाहारी हैं जो ताकतवर और फुर्तीले हैं। शाकाहारी गेंडा, जगली सूअर के सामने माँसाहारी शेर आदि को परास्त होना पड़ता है जिससे हार्सपावर आँकी जाती है, वह घोड़ा शाकाहारी ही तो है। भैस, गाय, जिनके दूध, घी से हम शक्ति प्राप्त करते हैं ये शाकाहारी ही हैं इससे सिद्ध है कि शाकाहार में अपार शक्ति है।

13 अहिंसा सभी धर्मों का यूनिवर्सल सत्य है, कहा भी है **'अहिंसा परमो धर्मः यतो धर्म स्ततो जयः'**। किसी प्राणी को जान से मारने को हिंसा तो कहते ही हैं, बल्कि किसी को सताना, बुरा-भला कहना गाली-गलौच करना जिससे प्राणियों को किसी प्रकार का दुख पहुँचे यह सब हिंसा की श्रेणी में आते हैं और इनसे बढ़कर संसार में कोई पाप नहीं है यदि हम पाप की व्याख्या करें तो जीभ की लोलुपता वश मूक प्राणियों का वध करके क्षणिक सुख प्राप्त करना घोर पाप नहीं तो क्या है? इस पर विचार करने से माँसाहारी व्यक्ति अपने जीवन में सुख शान्ति लाने हेतु माँसाहार का त्याग कर रहे है।

14 संसार की प्रतिष्ठा एवं पूज्य विभूतियाँ माँसाहार के सम्बन्ध में अपने विचार समाज के कल्याण हेतु प्रदान कर गये हैं जिनमें से उनके कुछ विचार संसार के मार्ग-दर्शन हेतु निम्न प्रकार हैं :

'किसी प्राणी की हत्या मत करो।'

ईसामसीह की पाँचवी आज्ञा

पैगम्बर हजरत मुहम्मद साहब और उनके दामाद हजरत अली ने

कहा था - 'हे संसार के प्राणियो! अपना पेट भरने के लिए पक्षियों को मारकर अपने उदर को कब्र न बनाओ।'

फारसी शास्त्र 'फरदोषी शहनामा' में यह लिखा सहज ही देखा जा सकता है -'पशु हिंसा, मांस भक्षण तथा शिकार कभी भी नहीं करना चाहिए, ऐसा हमारे पवित्र-शास्त्रों का फर्मान है।'

'जैसे मोक्ष के लिए राग विघ्नकारी है वैसे ही माँस, मद्यादि विघ्नकारी हैं। । इसीलिए माँस नहीं खाना चाहिए, यह प्राणियों को भयोत्पादक है, यह मोक्ष धर्म के विरुद्ध है माँस न खाना केवल यही आर्यों की ध्वजा है।

- महात्मा बुद्ध लंकावतार सूत्र

'जो पशुओं के माँस को अपना खाद्य बनाते हैं, वे मानव कदापि नहीं हो सकते, वो तो साक्षात् राक्षस हैं।

सरदार वल्लभ भाई पटेल

'बेचारे दीन-हीन प्राणियों को मत मारो, कारण सभी जीवों के प्राण एक समान होते हैं चाहे तुम करोड़ों पुराण सुन डालो तो भी जीव हत्या का घोर पाप बिना भोगे नहीं छूट सकता अर्थात् अपनी जीभ के स्वाद के लिए या किसी और काम के लिए भी किसी की हत्या मत करो।'

सन्त कबीर

'यदि जीवों का वध करने में धर्म है तो हे भाई पाप किसे कहेंगे? यदि जीव वध करने वाला अपने आपको मुनि समझे तो कसाई किसे कहेंगे?

सन्त कबीर

'दुनियाँ के प्रत्येक प्राणी पर रहम करो क्योंकि खुदा ने तुम पर बड़ी महरबानी की है।'

पैगम्बर मुहम्मद साहब

'संसार में सभी को जान प्यारी है, मरना कोई नहीं चाहता अतः किसी प्राणी की हिंसा मत करो।'

भगवान महावीर स्वामी

'जिसमें खून है, वहीं माँस है। मरे हुए जीव का माँस शूली पर चढ़ाये हुये जीव का माँस, शस्त्र के द्वारा मारे गये जीव का माँस कदापि नहीं खाना चाहिए।'

कुरान शरीफ अरबी

'कपड़े पर खून लगने से कपड़ा गन्दा हो जाता है, वही खून जब मनुष्य पीयेगा तब उसका चित्त निर्मल कैसे रह सकता है?'

गुरु ग्रन्थ साहब

15. इस विषय पर चिन्तन तथा मनन करने से यह निष्कर्ष निकलता है कि शाकाहार तथा मासाहार एक दूसरे के घोर विरोधी है तथा दोनों की तुलना नहीं की जा सकती है। मौँसाहार परिवार में केवल अण्डा, मुर्गी, मछली, बकरा, बकरी, भैंस, गाय, बैल आदि ही सदस्य है जिनकी हत्या करने पर केवल खाने के लिए मौँस ही प्राप्त होता है, जबकि शाकाहार परिवार एक बहुत ही बड़ा परिवार है जिस परिवार में अनेकों सदस्य हैं जैसे अनाजो में गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का, मूँग, मसूर, धान, उड़द, अरहर, आदि। फलों मे आम, अमरूद, अनार, अन्जीर, अँगूर, सेब, शहतूत, सन्तरा, लीची, लुकाट, केला, पपीता, नाशपाती, जामुन आदि। सब्जियों में लौकी, तुरई, काशीफल, पालक, पौदीना, अदरक, धनिया, टमाटर, गोभी, मूली आदि तथा जड़ी बूटियों में हजारों तरह की जड़ी बूटियाँ हैं जिनके उपयोग से हम बलिष्ट शक्तिमान तथा निरोग रहते हैं और जीवन दान पाते हैं। वनस्पतियों तथा जड़ी बूटियों से नाना प्रकार की जीवन रक्षक औषधियों का निर्माण होता है। पाठकगण स्वयं ही विचार करें कि उपरोक्त परिस्तिथियों में मौँस भक्षण करना कहाँ तक उचित है? मेरी समझ से मौँस भक्षण करना प्रत्येक दशा में हानिकारक है और न मालूम क्यों लोग इसका प्रयोग करते है? मौँस भक्षण पाप बन्ध करने वाला है तथा शरीर में रोग उत्पन्न करता है।

16 मौँस में कैन्शियम की बहुत कमी होती है और कार्बोहाइड्रेट्स के नितान्त अभाव के कारण यह पेट में जाकर सड़ता है और बीमारियों को बढ़ाने वाले कीटाणुओं को बढ़ावा देता है जिससे गैस की भयानक बीमारियाँ पैदा होती हैं जिससे पाचन शक्ति बिगड़ जाती है इसी प्रकार अण्डे में भी नाइट्रोजन जैसी विषैली गैस, फॉस्फोरस अम्ल की पर्याप्त मात्रा होती है जो जीवन के लिए हानिकारक है।

जब किसी पशु-पक्षी को निर्दयता से मारा जाता है तब वे तड़पते है, भयभीत और दु:खी होते है; ये बुरी भावनायें उनके शरीर में

रासायनिक परिवर्तन करके उनके माँस व खून को अस्वास्थ्योत्पादक बना देती हैं और मरे हुए पशुओं की रक्त नली के विषैले पदार्थ प्रोटीन को गन्दा कर देते हैं, जिनके खाने से अनेक भयंकर बीमारियाँ पैदा होती हैं।

17 उपरोक्त से भलीभाँति सिद्ध है कि माँसाहारी होना कष्टदायी है जबकि शाकाहारी होना सुखदायी है शाकाहार ही स्वस्थ जीवन का रहस्य है जिसको प्राप्त करके आज संसार का प्रत्येक प्राणी सुख-शान्ति से अपना जीवन निर्वाह कर सकता है।

18. जैन समाज के लिए यह शुभ संकेत है कि समाज की सभी शीर्षस्थ संस्थायें एक जुट होकर भारत वर्ष तथा विश्व के उन देशों में शाकाहार का प्रचार-प्रसार कर रही है जहां ठीक दिशा में प्रचार नहीं हुआ है। शाकाहार समाज में शाकाहार के प्रचार-प्रसार से विशेष कोई लाभ नही है इसका प्रचार मुख्य रूप से स्वास्थ्य दृष्टिकोण से मॉसाहार समाज एवं माँसाहारी क्षेत्रों मे होना चाहिए। माँसाहार करने वाले प्राणियों को दोनो के गुण-अवगुण बताकर उन्हें शाकाहार की ओर प्रेरित करना चाहिए। भारत से दूर बसे देशों में शाकाहार की बात प्रारम्भ हो चुकी है। अमेरिका एवं रूस में तो शाकाहारी होटल खुल गये हैं। वहाँ के मूल निवासी शाकाहार को पकवानों की तरह स्वीकार कर रहे है। कुछ लोग तो अपना परम्परागत भोजन छोड़कर शाकाहार ग्रहण करने लगे हैं कहने का तात्पर्य यह है कि सभी देशों के मनुष्य यह समझने लगे हैं कि शाकाहार से ही सुख-शान्ति स्थापित हो सकती है।

19. हर व्यक्ति एक को शाकाहारी बनाये। पड़ोसी-पड़ोसी को शाकाहारी बनायें। शाकाहार को जीवन में जीने की कला मानकर हर व्यक्ति को संकल्प लेना चाहिए जिससे विश्व शान्ति स्थापित होकर प्राणी मात्र अपने आपको निर्भय मान सके। निम्न संकल्प प्रत्येक व्यक्ति को लेना आवश्यक हैं :

(1) **मैं किसी भी प्रकार का माँसाहार नहीं करूँगा।**
(2) **मैं किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ का सेवन नहीं करूँगा।**
(3) **मैं स्वास्थ्य रक्षा के लिए पानी छानकर पिऊँगा।**
(4) **मैं पशु-पक्षियों को पीड़ा नहीं पहुँचाऊँगा।**

(5) मैं पर्यावरण की रक्षा हेतु व्यर्थ में किसी वृक्ष अथवा पेड़-पौधे को नहीं काटूँगा या उखाड़ूंगा और न ही किसी तरह से हानि पहुँचाऊँगा।
(6) मैं स्वयं प्राणी मात्र के प्रति अहिंसा एवं करुणा भाव रखूंगा।
(7) मैं ऐसा कोई काम नहीं करूँगा जिससे प्रकृति का वातावरण दूषित हो।
(8) यह भी संकल्प करता हूँ कि मैं ऐसी वस्तुओं का यथाशक्ति प्रयोग करूँगा जिनका उत्पादन अहिंसक सामग्री और अहिंसक तौर तरीकों से होता है।

20. उपरोक्त संकल्प से यह सिद्ध होता है कि विश्व में शान्ति स्थापित करने हेतु शाकाहार ही एक मूल मन्त्र है, जिसके द्वारा पशु-पक्षी, मनुष्य जाति सुख-शान्ति से जीवन निर्वाह कर सकते हैं। शाकाहारी के हृदय में सदैव दया, करुणा, अहिंसा, व्यवहार भाई-चारे का भाव जागृत होंगे जबकि माँसाहारी के हृदय में क्रूरता, निर्दयता, हिंसात्मक, हत्यात्मक भाव उत्पन्न होंगे जिससे विश्व में एक दूसरे के प्रति दुःख पहुँचाने, नर-हत्या, लूट-पाट, बलात्कार, आतंकवाद, उग्रवाद तेजी से बढ़ेंगे जिन पर नियन्त्रण केवल शाकाहार से ही पाना सम्भव होगा, शाकाहार से ही आचार, विचार और व्यवहार में सात्विकता रहती है यदि हमें संस्कृति की रक्षा करनी है तो अपने बच्चों में शुरू से ही अहिंसा और शाकाहार के संस्कार डालने होंगे, शाकाहार की ज्योति जन-जन में जलनी चाहिए।

उपसंहार : मैं अपनी लेखनी को विराम देता हुआ अन्त में यह कहना चाहूँगा कि उपरोक्तानुसार विश्व में शाकाहार द्वारा ही शान्ति स्थापित हो सकती है। इस लेख को पढ़ने वाला हर व्यक्ति शाकाहारी बने तभी मैं अपने परिश्रम तथा शाकाहारी भावना को सफल समझूँगा।

धर्मेन्द्र कुमार जैन
इटावा (उ०प्र०)